GENNAIO 2022 - € 1,50
GialloZafferano
la cucina nelle tue mani
FINGER FOOD
per Capodanno
profiterole
SALATI
&
CARCIOFI
piacere
DI STAGIONE
+
8
piatti rossi
PORTAFORTUNA
TUTTI
i colori
delle
FARINE
Lasagne cupcake
al salmone
con besciamella
allo zafferano
pag. 16
103
RICETTE
INEDITE
non le trovi
sul sito
31 idee
stuzzicanti per
festeggiare
l'anno che verrà
cominciamo
bene!
22201
9 772532 353008
IN EDICOLA IL 18 DICEMBRE 2021
GRUPPO MONDADORI
Anno 6 - N 1 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - Aut. n° MIPA/LO - NO/193/A.P./2020 - Periodico ROC - Austria € 4,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,50 - Cote D'Azur € 6,00 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti $ 6,50 - Svizzera CHF 4,00 - Svizzera Italiana CHCT 3,80

Simona

Aurora

Giovanni

benvenuti in **cucina**

La magia dell'anno nuovo non sta in quello che lasci, ma in quello che speri di trovare! Quantomeno, per me è così. Un'aspettativa che decolla sull'onda di un clima di festa scintillante e colorato, vivace e caloroso. In questo periodo, il bello si veste di stupendo e il gustoso di inebriante. Non sarà quindi l'ora perfetta per mettersi ai fornelli e approfittare anche in cucina dei superpoteri di elfi, fate e folletti? Queste eccezionali capacità vi aiuteranno a preparare il cenone di San Silvestro in modo stupefacente e così... da brave ai fornelli, diventerete bravissime! Magia a parte, abbiamo pensato per te a un buffet in piedi, all'insegna del dinamismo e dell'empatia tra commensali (pag. 14): idee finger food e deliziose monoporzioni che ti permetteranno, oltre che di degustare, anche di chiacchierare e magari danzare liberamente. Per restare sull'onda delle aspettative abbiamo cucinato anche con i chicci portafortuna (pag. 72), un menu green all'insegna di melagrana, lenticchie e uva dal quale nessuno può astenersi. Che sia per scaramanzia o per profonda credenza, vi consigliamo di adottare queste ricette come il mantra delle vostre feste: non vi deluderanno! Avremmo potuto inoltre tralasciare il colore della fortuna e della prosperità per eccellenza? Ovviamente no: abbiamo colorato di rosso 8 idee della tradizione che tra baci di dama salati, risotto ai frutti di bosco e biscotti red velvet ti doneranno buonumore e ottimi auspici! Quel che è ti auguriamo è, che qualunque piatto tu decida di preparare in attesa del nuovo anno, ti porti tutto quello che più desideri. E magari, perchè no, anche un po' di quei superpoteri presi in prestito dai nostri amici elfi per superare al meglio le nuove sfide che il 2022 ci riserva.
E quindi, in alto i calici e sinceri auguri da tutta la redazione!

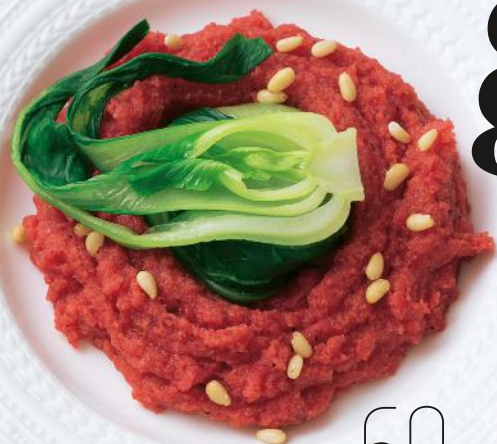
Simona Stoppa, direttore

STELLE e padelle

Caro Capricorno, il mese di dicembre ti gioverà sotto tutti i punti di vista. Sole e Mercurio saranno messaggeri di tantissime novità e Venere ti aiuterà a rendere il Natale davvero speciale! In queste festività, con la tua grande determinazione e con l'ausilio degli astri, raggiungerai le vette di un cuoco provetto, portando a tavola piatti gustosi e creativi. E poi, l'energia positiva che ti arriverà dai Pianeti sarà la giusta spinta per approfittare di calici pieni e rotondi e per brindare al nuovo anno con brio e positività!.

Mercurio e l'entrata del Sole nel segno, porteranno **novità super!**

sommario

gennaio

60
Polenta al barolo con cavolo cinese

I NUMERI del mese
le nostre cucine hanno lavorato...

30 kg
DI VERDURE
Per antipasti, primi, finger food e secondi di stagione

9 kg
CARCIOFI
Per piatti golosi come quiche, lasagne e torte salate

E ANCORA 3 KG DI BARBABIETOLE, 8 KG DI FORMAGGI VARI TRA FRESCHI E STAGIONATI

Foto di copertina di Tomas Rojas

48
Cestini di brisé con formaggio e pere

39 Gateau di cavolfiori e patate al timo

la scuola di giallo

indice delle RICETTE

Antipasti, pani, pizze e focacce

Primi

Secondi

Dolci

giallozafferano.it

Una ricetta scelta per voi dalla redazione web di GialloZafferano. Tanti spunti su come renderla speciale in altre forme e versioni!

sul sito

COMFORT FOOD

Zuppa di ceci

Nel mese più freddo dell'anno, lasciati coccolare da una calda e corroborante zuppa di ceci, un piatto genuino e rustico che scalderà le tue serate invernali. Questo comfort food senza tempo e dai sapori semplici non può mancare nei menu invernali. Porta in tavola la zuppa ancora fumante e accompagnala con fragranti crostini di pane tostato, la renderai così ancora più ricca e gustosa! ***https://ricette.giallozafferano.it/Zuppa-di-ceci.html***

scopri le varianti

SALVACENA

Zuppa svuotafrigo

Una zuppa salvacena che darà nuova vita agli avanzi in dispensa! ***https://ricette.giallozafferano.it/Zuppa-svuotafrigo.html***

RICCA DI VITAMINE

Con orzo e curcuma

Un concentrato benefico per le gelide sere invernali. ***https://ricette.giallozafferano.it/Zuppa-d-orzo-verdure-e-curcuma.html***

PROFUMO D'ORIENTE

Polpette e zenzero

Un piatto unico, ricco e dalle note esotiche, per ravvivare la zuppa di tutti i giorni! ***https://ricette.giallozafferano.it/Zuppa-con-polpette-di-maiale-e-zenzero.html***

il consiglio della redazione

FAI COSÌ

Abbrevia i tempi di cottura

Se disponi di ceci già lessati, puoi utilizzare il doppio della dose indicata, avendo però cura di diminuire i tempi di cottura. Puoi anche prepararne di più e conservare la zuppa di ceci, chiusa in un contenitore ermetico e posta in frigorifero, per un paio di giorni al massimo. È anche possibile congelarla dopo la cottura.

LE PERSONE TI AMANO PERCHÉ SEI *autentico*

#ESSEREFOSSMARAI

FOSSMARAI.COM

BEVI RESPONSABILMENTE

DI METELLA RONCONI

è tempo DI...

Frutta e verdura, un concentrato di benessere per affrontare il mese più freddo dell'anno e creare ricette gustose

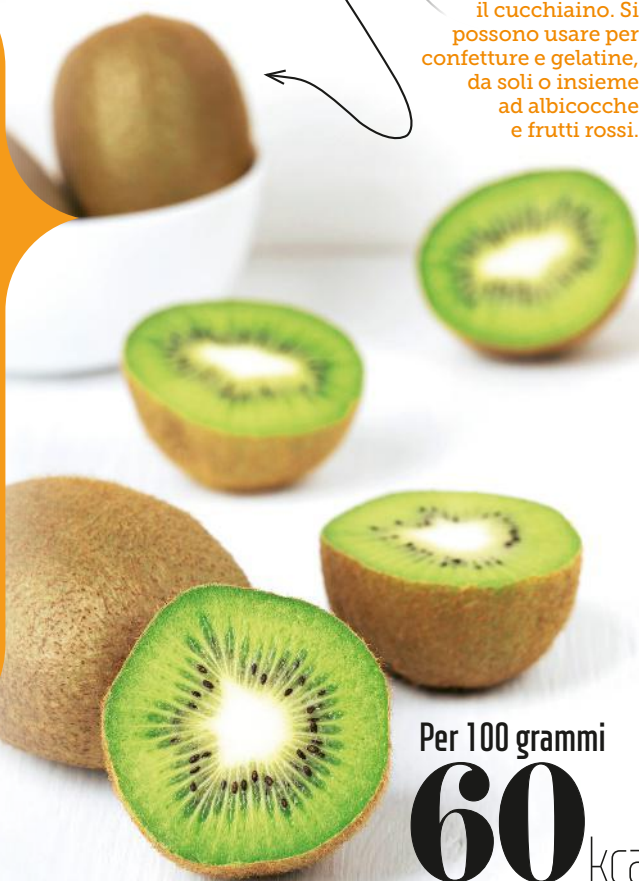
BROCCOLI

I broccoli appartengono alla famiglia delle Brassicaceae, anche nota come Crucifere, a cui appartengono pure cavolfiori, cavolo nero e cavolo verza.
Come sceglierli I broccoli verdi hanno un colore scuro e sono sodi al tatto. Se alcune parti sono tendenti al giallo, attenzione perché si è in presenza di un prodotto non più fresco.
Le ricette con i broccoli sono numerose: si possono consumare saltati in padella, gratinati al forno oppure utilizzare per realizzare pesti o creme con cui condire la pasta o ancora come ripieno per torte salate.
Spesso si elimina troppo. Dei broccoli infatti si consuma, nella maggior parte dei casi, solo la parte centrale scartando del tutto gambi e foglie ma è un errore: proprio qui si concentrano sostanze importanti come ad esempio le fibre e il betacarotene.

kiwi FRUTTO della salute

Il kiwi deve il suo nome all'uccello simbolo della Nuova Zelanda, ma oggi è l'Italia il maggior produttore mondiale. La varietà più diffusa è quella classica, con polpa verde e ricca di semini neri, ma esiste anche il kiwi giallo. La vitamina C è la sostanza quantitativamente più importante di questo frutto: ne contiene più dell'arancia, ma ha anche più potassio della banana e più fibra del sedano. Presenta anche un buon contenuto di vitamina E, folati e fibre vegetali utili per favorire il buon funzionamento dell'intestino e combattere la stipsi.

Come gustarli

I kiwi molto maturi possono essere divisi a metà senza essere affettati, per gustarne la polpa con il cucchiaino. Si possono usare per confetture e gelatine, da soli o insieme ad albicocche e frutti rossi.

Per 100 grammi **60** kcal

porro, rapa, indivia, mandarancio, pere
zucche, patate, nespole, nocciole

LE TRIGLIE

Nei mari italiani ne esistono quattro varietà, di cui due vengono gustate sulle nostre tavole: la "triglia di scoglio" e la "triglia di fango". La prima è decisamente più saporita. Sono caratterizzate da un dorso di colorazione rossastra che viene accentuata dalla cottura.
Data la loro carne tenera e gustosa le triglie si prestano a diverse preparazioni e ricette i cui tempi di cottura devono essere brevissimi. Sono ottime alla griglia, alla brace, al cartoccio, in umido, al limone, impanate e fritte, marinate.
Si prestano a ogni tipo cottura, alla brace, in padella o in forno e le si può cucinare sia intere che sfilettate. Come tutto il pesce azzurro, hanno un alto contenuto di acidi grassi polinsaturi Omega 3, considerati essenziali.

idee dai SOCIAL

Giovani chef che spopolano sui social dove si muovono con la stessa naturalezza che sfoggiano in cucina. Noi li abbiamo scoperti, ora tocca a te: prova a rifare le loro **ricette**

Cooker Girl

UNA CUCINA rosso fuoco

Giovane TikToker e chef piemontese. Appassionata di cucina tradizionale con un tocco moderno. Innamorata della sua regione. Il suo segno distintivo è il grembiule rosso.

Gnocchi della Val Varaita

Preparazione **20 minuti**
Cottura **45 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 kg di patate rosse - 250 g di farina 00 - 1 uovo - 100 g di toma piemontese grattugiata - 50 g di parmigiano reggiano Dop - sale - pepe nero
Per condire: 50 g di burro - 250 g di panna fresca liquida - 150 g di formaggio Raschera Do

Lessa le patate per 30 - 40 minuti e passale con uno schiacciapatate. Aggiungi il parmigiano e la toma grattugiati, il sale e l'uovo. Impasta con le mani fino a ottenere un composto morbido e malleabile.

Dividilo in filoncini e poi tagliali a tocchetti di 1,5cm. Dagli la classica forma allungata e posizionali sopra un canovaccio cospargendoli di semola. In una padella fai sciogliere il burro a pezzetti finché prenderà un colore ambrato. Aggiungi il formaggio Raschera Dop e mescola 30 secondi poi aggiungi la panna. Cuoci a fuoco dolce fino a quando il formaggio sarà sciolto.
Tuffa gli gnocchi in acqua bollente salata e scolali direttamente nella padella con il condimento. Lascia insaporire per 1 minuto aggiungendo acqua di cottura se necessario.
Servi con il formaggio Raschera grattugiato.

Croccantella zucca e rosmarino

Preparazione **15 minuti**
Cottura **60 minuti**
Dosi per **una teglia da 28-30 cm. di diametro**

250 g di polpa di zucca delica (già pulita) - 250 g di farina 00, più quella per infarinare lo stampo - 300 ml di acqua - 2 cucchiaini rasi di sale fine - rosmarino - olio extravergine d'oliva - farina di mais

Diletta Secco

IL TOCCO CROCCANTE

Giovane TikToker viareggina. Per lei cucinare è una dimostrazione d'amore, un passione ereditata dall'amata nonna. Si definisce "quella della croccantella", la sua ricetta più famosa riportata qui.

Taglia la zucca a dadini. Versa in una ciotola la farina,l'acqua e mescola con una frusta per evitare la formazione di grumi. Aggiungi il sale, gli aghi di rosmarino, i dadini di zucca e mescola. **Ungi una teglia** da 28-30 cm di diametro con un giro d'olio e spolverizza con poca farina, avendo cura di eliminare l'eccesso. Aggiungi il composto di zucca e farina e livella la superficie. Cospargi con poca farina di mais e condisci con un giro d'olio extravergine. **Cuoci in forno** statico a 200° per 50 minuti, poi impostalo in modalità ventilata a 220° e prosegui la cottura per 10 minuti. Fai intiepidire.

Cottura perfetta

Controlla con attenzione
Dopo aver infornato la torta salata controlla la cottura: quando vedrai che la superficie è dorata e croccante, significa che è cotta!
Se dopo averla tolta dal forno ti accorgi che l'interno è umido, abbassa la temperatura e cuoci ancora per pochi minuti.

TERRE FRANCESCANE
Natura
D'AUTORE
DAL 1639
TERRE FRANCESCANE
L'ITALIANO
100% ITALIANO
TERRE FRANCESCANE
L'ITALIANO
Per le tue ricette del cuore
terrefrancescane.com

COMINCIAMO **bene**

Idee per il 31 dicembre

Stuzzichini, finger food, piatti da consumare con una sola posata e dolcetti monoporzione. Per questo Capodanno scegli la formula più sicura e divertente: tutti in piedi a festeggiare l'anno che sta arrivando. Non ci resta che... levare in alto i calici!

A CURA DI **LUCIANA GIRUZZI** E **DARIA SEMINA** RICETTE DI **STEFANIA GONZALES**
FOTO DI **TOMAS ROJAS E MARGHERITA SOPA**

CHE IL DIVERTIMENTO ABBIA INIZIO!

La notte di San Silvestro si fa festa! La ricetta è presto detta: un gruppo di amici fidati, un buffet semplice ma ricco, e bollicine da stappare per tutta la serata. Oltre alla qualità dei piatti in tavola, per rendere la serata indimenticabile presta attenzione ai dettagli. Per creare un'atmosfera calda e accogliente, occupati delle luci, disseminando in giro candele e lanterne. Sparpaglia per casa anche vasi di fiori freschi, ma non sul tavolo perché darebbero fastidio. Se ti piace, appendi alle pareti rami di abete ingentiliti da fiocchi di velluto nel colore rosso, che porta fortuna. Infine la musica, -qui più che mai affidati al tuo gusto personale; se vuoi un consiglio scegli un unico tema: con i Christmas jingle non sbagli, perché mettono allegria e voglia di ballare, il jazz morbido e la musica da camera creano un'atmosfera sexy e rilassata. Un ultimo suggerimento: se è possibile separa gli spazi, creando un angolo con vassoi di piccoli finger food, calici e bollicine dove accogliere gli ospiti per iniziare in un clima allegro!

IL BUFFET IN 3 MOSSE

La formula buffet sembra più semplice della classica cena placé, ma non lo è, richiede anzi una ferrea organizzazione.

1. Scegli un menu da cucinare prima. Inizia con aperitivi, finger food e stuzzichini. Poi servi qualche piatto caldo, facile da consumare con una posata. Termina dopo la mezzanotte con un buffet di dolci monoporzione.

2. Prepara la tavola: informale ma chic. Pensa a un tema: bianco e oro oppure naturale e scegli i complementi di conseguenza. Evita tovaglie lunghe e centro tavola, che sarebbero d'intralcio, ma calcola piatti, bicchieri e posate in abbondanza: tre a testa.

3. Disponi i piatti freddi sul tavolo prima dell'arrivo degli ospiti, avendo cura di dividerli. In un angolo salatini, patatine, pizze, focacce, formaggi e salumi. A un capo del tavolo concentra le pietanze vegetariane, separate da quelle a base di carne o di pesce.

Dopo la mezzanotte

Passato il brindisi, la cosa più divertente è abbassare le luci, alzare la musica a palla e **ballare fino all'alba!** Se non è possibile, scegli attività più tranquille come i **giochi da tavolo**, da quelli tradizionali, come la tombola o il mercante in fiera, a quelli di strategia. Oppure dai spazio alla fantasia e inventa il **gioco dei buoni propositi**. Le possibilità di giocare su questo classico tema di Capodanno sono tante, per esempio puoi chiedere agli ospiti di scrivere 2 buoni propositi: uno vero e l'altro falso su bigliettini diversi. Poi mescolateli tutti, pescateli uno alla volta e fate a gara per indovinare l'autore e riconoscere quelli autentici.

il TOCCO in più

Disponi un bel ramo di vischio in punto strategico della sala, per esempio appeso al lampadario. E **allo scoccare della fatidica mezzanotte** gli ospiti correranno a baciarsi proprio sotto i suoi rami. Come tradizione comanda.

1

Lasagne cupcake al salmone e besciamella allo zafferano

 Preparazione 25 minuti
 Cottura 30 minuti
 Dosi per 4 persone

250 g di pasta fresca per lasagne - 250 g di salmone affumicato - 250 g di ricotta morbida - burro - pangrattato - aneto - erba cipollina. Per la besciamella 25 g di burro - 25 g di farina - 250 ml di latte intero - 1 bustina di zafferano - noce moscata

Per la besciamella, sciogli su fuoco basso il burro, aggiungi la farina a pioggia e tostala mescolando con la frusta. Aggiungi a filo il latte tiepido, un pizzico di noce moscata, sale e pepe e mescola finché la crema si addensa. Aggiungi lo zafferano stemperato in 1 cucchiaio di latte caldo, copri con pellicola a contatto e fai riposare. **Tuffa due sfoglie di pasta** alla volta in acqua bollente salata. Scolale subito, raffredda e stendile su un canovaccio. Dividile a metà e usale per rivestire i pirottini da cupcake imburrati e passati nel pangrattato. Versa in ognuno un cucchiaio di besciamella, poi salmone e aneto tagliuzzati e infine un cucchiaio di ricotta lavorata a crema. **Copri con un quadrato di pasta** più piccolo e forma 3 strati in ogni stampo, avendo cura di terminare con la pasta e riccioli di burro. Lascia gratinare in forno caldo a 180-190° per 20 minuti, fino a quando la superficie sarà dorata. Lascia intiepidire e togli dagli stampi. Servi le lasagne con un cucchiaio di besciamella ed erba cipollina.

2 Sformatini con speck e tartufo nero alla salvia

Scalda 500 ml di acqua, sala e versa a pioggia 200 g di farina per polenta taragna a cottura veloce. Sempre mescolando fai rapprendere per circa 10 minuti. Insaporisci con pepe, sale, una noce di burro al tartufo e 100 g di fontina grattugiata. Poi versa la polenta in pirottini a forma di stella. Sforma le polentine e scaldale per pochi minuti in forno. Prepara una fonduta con 150 g di fontina, una noce di burro al tartufo e 100 ml di latte. Taglia 100 g di speck a fettine e saltale in padella senza condimento. Estrai i tortini di polenta dal forno, decora con lo speck, adagiali sulla fonduta e servi.

3 Mini quiche con crema di verdure e cipolle rosse

Lava 1 melanzana, tagliala a cubetti e saltala in padella con 2 cucchiai d'olio e 1 spicchio d'aglio. Dopo 5 minuti aggiungi 2 zucchine a dadini e prosegui la cottura per 8-10 minuti. Pela 2 patate e 2 carote viola, tagliale a dadi e lessale in acqua salata per ammorbidirle. Poi frullale con 1 cucchiaio d'acqua di cottura, maggiorana ed erba cipollina. Insaporisci la crema con sale, pepe e 2 cucchiai di pecorino grattugiato. Riduci a dadi 1 scamorza affumicata; pela 3 cipolle rosse e affettale. Stendi 1 rotolo di pasta brisée, dividilo in cerchi con un coppapasta e adagiali in stampi monoporzione unti di burro. Versa la crema di verdure, i cubetti di scamorza e termina con rondelle di cipolla. Condisci con olio, sale e pepe. Cuoci a 180° per 30-40 minuti circa. Sforna e servi le quiche tiepide.

4

Millefoglie di zucca, tomini, sale al rosmarino

Per il sale aromatizzato versa nel bicchiere del mixer 200 g di sale grosso rosa e gli aghi di 2 rametti di rosmarino. Frulla e metti in forno a 80° per 30 minuti. Lava 2 zucche butternut con acqua e bicarbonato senza pelarle. Tagliale a fette e disponile sulla placca foderata con carta forno. Condisci con olio, sale e pepe e passa in forno già caldo a 180° per 20 minuti. Intanto, taglia a metà in senso orizzontale 6 tomini e fasciali con 150 g di pancetta affumicata. Lava e asciuga 200 g di spinacini, trita la metà con 20 g di nocciole tostate ed emulsiona con 2 cucchiai d'olio e 1 d'acqua. Estrai la zucca dal forno e componi le millefoglie alternando zucca, pesto di spinacini, formaggio, foglie di spinacini e altre nocciole tritate. Condisci l'ultimo strato con burro e parmigiano e ripassa in forno per sciogliere il formaggio. Servile calde.

5

Cream tarte di panettone alle 2 mousse: trota affumicata e avocado con formaggio

Taglia 8 fette sottili di panettone e poi con l'aiuto di un coppapasta ricava 8 dischi. Falli gratinare in forno per 3 minuti a 200° e lascia raffreddare. Intanto prepara le creme. Frulla con il mixer 130 g di trota affumicata con 100 g di burro a temperatura ambiente, il succo di mezzo limone, 1 cucchiaino di aneto tritato e un pizzico di sale e pepe. Poi, frulla 200 g di polpa di avocado con 60 g di formaggio spalmabile e un goccio d'olio. Lascia rassodare le due creme in frigorifero per 2 ore. Poi trasferiscile in 2 sac-à-poche con la punta liscia o a stella e forma tanti ciuffi sopra metà delle fette di panettone. Copri con le fette rimaste e termina con altri ciuffi di crema. Decora a piacere con erbe aromatiche e pepe.

6

Praline di tonno, robiola e granella di pistacchi

Immergi 2 fette di pancarrè senza crosta in 50 ml di latte freddo e lascialo ammorbidire. Strizzalo e poi versalo in una ciotola con 125 g di robiola, 200 g di tonno sgocciolato, 1 cucchiaio di pangrattato. Mescola con cura e raffredda in frigorifero. Riprendi il composto ormai freddo e, con le mani inumidite, forma tante palline grandi circa come una noce. Passale nella granella di pistacchi e conservale in frigorifero fino al momento di servire.

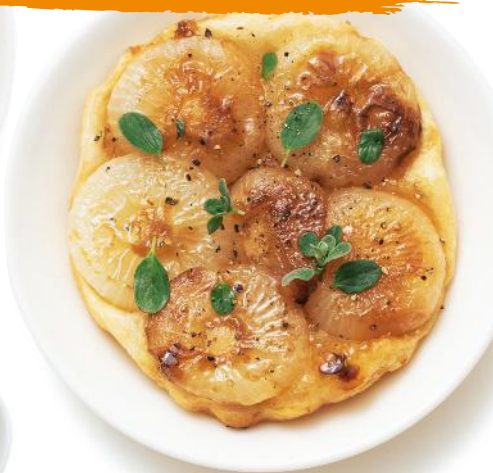
7

Crostini al cavolo nero

Pulisci 200 g di foglie di cavolo nero, eliminando le coste più dure. Tagliale a strisciolinee falle stufare in padella con poco olio evo e un cucchiaio d'acqua. Quando sono quasi cotte, aggiungi 80 g di luganega sbriciolata e lasciala colorire. Taglia una pagnotta integrale a fette, passale in forno e poi strofinale con uno spicchio d'aglio. Farcisci i crostini con gli spinaci preparati e servi con un filo d'olio.

8

Plumcake salato ai broccoli

Cuoci al vapore per 10 minuti 300 g di broccoli tagliati a cimette. Mescola 100 ml di latte, 100 ml di farina, 50 ml d'olio, 1 bustina di lievito, 3 uova e 50 g di grana grattugiato. Unisci 80 g di provola a cubetti e le cime di broccoli. Miscela e regola di sale e pepe. Versa l'impasto in uno stampo da plumcake foderato con carta forno e cuoci in forno a 180° per circa 40 minuti. Fai intiepidire, taglia il plumcake a fettine e servilo.

Mini tarte tatin con cipolla caramellata e timo

Scotta 500 g di cipolline borettane in acqua bollente 5 minuti. Scolale, raffreddale e tagliale a metà. Stendi 1 rotolo di pasta sfoglia integrale e con un tagliapasta ricava 4 dischi di sfoglia grandi come gli stampi per crostatine. Ungi il fondo con 20 g di burro e spolverizza con 3 cucchiai di zucchero di canna. Adagia le cipolle negli stampi conla parte tagliata rivolta verso il fondo, spolverizza con altro zucchero e cuoci in forno già caldo a 180° per 15 minuti. Sforna, unisci timo, sale, pepe e copri con la sfoglia, facendola aderire bene al bordo, bucherella la pasta e cuoci a 180° per 20 minuti. Capovolgi gli stampi nei piatti e servi.

Tortini di polpo e patate

Lessa 1,5 kg di patate in abbondante acqua fredda per 30 minuti. Pelale e passale allo schiacciapatate. Condisci con 2 cucchiai di prezzemolo tritato, erba cipollina tagliuzzata, 4 cucchiai d'olio, 1 di succo di limone, sale e pepe. Intanto, cuoci 1 kg di polpo abbattuto o congelato in un'ampia padella che lo contenga tutto, con 1 spicchio di aglio pelato e tagliato a metà e foglie di salvia. Metti il coperchio e cuoci a fuoco basso per circa 30 minuti, senza aggiungere acqua né condimento. Quando è morbido, spegni il fuoco e lascialo raffreddare nella sua acqua. Taglialo a pezzetti, tenendo da parte qualche tentacolo intero, e condisci con olio, sale, pepe, 1 cucchiaio di aceto di vino bianco e 1 di prezzemolo tritato. Uniscilo al purè di patate, ricava i tortini con il coppapasta e decora con i tentacoli tenuti da parte.

Alberello di crespelle

Versa in una ciotola 125 g di farina, sale e 250 ml di latte, poi unisci 1 uovo e 1 tuorlo mescolati con 40 g di burro fuso e fai la pastella. Fai saltare 200 g di spinaci con poco olio. Prepara le crespelle con la pastella e farciscile con 200 g di formaggio spalmabile e 1 cucchiaio di spinaci. Arrotola e taglia a cilindretti. Disponili in un vassoio formando un motivo a albero di Natale e decora con uova di lompo rosse.

Vol-au-vent al prosciutto

Immergi nell'acqua 20 g di gelatina in fogli, strizzala e scioglila con 1 cucchiaio d'acqua e 1 di Marsala caldi. Aggiungi 150 g di ricotta e una crema fatta con 250 g di prosciutto crudo e 150 g di mascarpone frullati. Monta 1 albume a neve e incorporalo al composto con delicatezza, poi raffredda in frigo. Scalda in forno 12 vol-au-vent e quindi farciscili con la mousse al prosciutto, aiutandoti con una sac-à-poche.

Tartare gamberi e arance

Pela 2 arance rosse, tagliale a tocchetti e versale in una ciotola. Fai lo stesso con 12 gamberi e condisci con peperoncino, sale e olio extravergine, mescola, copri con pellicola e raffredda in frigo. Taglia 1 costa di sedano bianco a listarelle e tuffale in acqua e ghiaccio per renderlo croccante. Togli la tartare dal frigorifero poi, con l'aiuto di un tagliapasta, distribuiscila nei piatti. Decora con foglioline di sedano bianco e servi.

Il pane delle Feste

Ideali per gli antipasti delle Feste, come rotolini al forno, canapé e cestini di pane le fette Pan Piuma e Pan Piumino sono prodotte con materie prime selezionate e una lunga lievitazione.

Zuppetta speziata di lenticchie rosse e mazzancolle

Pulisci 12 mazzancolle eliminando testa e carapace, poi sciacquale. In una pentola, fai rosolare 1 spicchio d'aglio con 1 cucchiaio d'olio, aggiungi gli scarti delle mazzancolle, sala e copri con acqua. Lascia cuocere per 30 minuti, poi filtra il brodetto con un colino, schiacciando bene le teste. Rosola in un tegame con 2 cucchiai d'olio 1 spicchio d'aglio tritato con 20 g di radice di zenzero, 1 cipolla rossa, 1 cucchiaino di curry e 1 di paprika. Aggiungi 300 g di lenticchie rosse decorticate, 500 ml di brodo vegetale caldo, il brodetto dei crostacei e cuoci 10 minuti. Irrora le mazzancolle con succo di lime e saltale in una padella ben calda con un filo di olio per pochissimi minuti; condisci con sale e 1 cucchiaino raso di paprika. Unisci le mazzancolle alla zuppetta di lenticchie, condisci con olio, timo e servi.

Canapè di patate viola con mascarpone e salmone

Ricava la scorza a filetti di 1 limone non trattato. Versa in una ciotola capiente 100 g di mascarpone, unisci le scorze, qualche goccia di succo di limone e bacche di pepe rosa. Tagliuzza pochi ciuffi di aneto e riduci il salmone a falde. Tuffa in acqua fredda 8 patate viola piccole (o 4 medie) con la buccia e cuoci per 10 minuti circa. Quando sono morbide, scolale e raffreddale sotto l'acqua. Tagliale a metà e condisci con 1 cucchiaio di mascarpone, 1 fetta di salmone e l'aneto. Decora con zeste di limone ed erba cipollina.

16

Torta tramezzino

Preparazione **40 minuti**
Cottura **5 minuti**
Dosi per **1 torta da 20 cm di diametro**

500 g di pane bianco per tramezzini senza crosta - grissini - 170 g di burro morbido - 160 g di prosciutto di Praga - 250 g di spinaci - 40 g di capperi sott'aceto - olive verdi denocciolate - 1 filetto di alice sott'olio - 150 g di tonno sott'olio - succo di limone - 120 g di caprino vaccino - 15 pomodori secchi sott'olio - latte - 150 g di formaggio spalmabile - 100 g di gorgonzola dolce - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lessa gli spinaci in poca acqua, poi salali, strizzali e tritali. Lavora 120 g di burro morbido con sale, pepe, 2 cucchiaini di succo di limone e distribuiscili in 2 ciotole. Versa nella prima il prosciutto frullato, nella seconda gli spinaci e mescola per amalgamare. Frulla 15 olive, i capperi e il tonno con il burro rimasto (50 g) e 2 cucchiaini di succo di limone, regola sale e pepe. Frulla il caprino con i pomodori secchi, 1 cucchiaio d'olio e 1 d'acqua. Disponi le fette di pane vicine poi, con l'aiuto di un anello, ricava 7 cerchi da 20 cm. Spalma sopra ognuno una crema diversa, sovrapponendo le fette e alternandole fino a esaurire gli ingredienti. Termina con una fetta non spalmata e pressa con delicatezza. Avvolgi la torta con la pellicola e metti in frigo per 2 ore. Frulla il gorgonzola con il formaggio spalmabile e con il latte per ottenere una crema fluida. Falla colare sulla torta in modo che scenda anche lungo il bordo. Allinea i grissini tutt'intorno e decora la superficie con rotolini di prosciutto, spinacini, olive e capperi.

17

Risotto alla zucca e pancetta mantecato al mascarpone

Taglia a cubetti 320 g di polpa di zucca mantovana o delica. In una casseruola sciogli una noce di burro e rosola 1 porro tagliato a rondelle con 100 ml di acqua tiepida. Unisci gli aghi di 1 rametto di rosmarino, i cubetti di zucca e cuoci per 15 minuti circa, poi frulla. In un tegame fai tostare a secco 320 g di riso Carnaroli, sfuma con 150 ml di vino bianco secco e porta a cottura, versando brodo caldo ogni volta che il fondo si asciuga. Dopo 10 minuti, aggiungi la crema di zucca. Taglia a cubetti piccolissimi 150 g di pancetta tesa e rosolala per pochi minuti senza grassi finché sarà dorata. Quando il riso è al dente, spegni il fuoco, incorpora 100 g di mascarpone, copri e fai riposare per 2 minuti. Servi decorando con i cubetti di pancetta e aghetti di rosmarino.

18

Gnocchi di barbabietola con crema di piselli e nocciole

Lessa 800 g di patate rosse in acqua fredda. Taglia a pezzetti e frulla 150 g di barbabietole precotte. Pela le patate calde e passale nello schiacciapatate. Unisci i 2 purè, aggiungi 250 g di farina, sale e amalgama. Forma un panetto morbido, dividilo in filoncini, tagliali a tocchetti di circa 2 cm, poi con i rebbi di una forchetta fai una leggera pressione creando le classiche righe. Rosola 1 scalogno in 2 cucchiai d'olio, versa 200 g di piselli gelo e cuoci 15 minuti, unendo 1-2 mestoli di brodo se si asciugano. Sala, pepa e frulla con altro brodo. Tuffa gli gnocchi in acqua bollente salata e scolali appena vengono a galla. Saltali in padella con 1 cucchiaio di burro fuso e pepe. Versa la crema di piselli nei piatti, unisci gli gnocchi e decora con nocciole tostate e timo.

19

Orecchiette di grano arso, broccoletti, baccalà e peperoni cruschi

Lava 400 g di broccoli e dividi i fiori dai gambi. Elimina la parte legnosa, tagliali a tocchetti e lessali per circa 10 minuti. Rosola in una padella 1 spicchio d'aglio con 2 cucchiai d'olio, 2 filetti d'acciuga a pezzetti rosola e fai salta i broccoli. Spina 400 g di filetti di baccalà dissalato, taglialo a pezzi, coprilo con 300 ml di latte e altrettanta acqua e fai bollire 15 minuti. Frulla 100 g di baccalà versando a filo olio extravergine e poco di liquido di cottura fino a ottenere una crema. Tieni da parte dei fiori di broccoli e frulla il resto con i pezzi rimasti di baccalà, poco liquido di cottura del pesce e 2 cucchiai d'olio. Cuoci in acqua salata 350 g di orecchiette di grano arso, scolale e condiscile con la crema di broccoli e pesce e regola di sale e olio. Decora con ciuffi di baccalà mantecato e e chips di peperoni cruschi.

Cotechino in crosta con spinaci e lenticchie allo zenzero

Lessa 1 cotechino precotto per il tempo indicato sulla confezione (circa 20 minuti). Poi, apri l'involucro, privalo della pelle e fallo raffreddare. Cuoci in padella 700 g di spinaci con poca acqua e sale, strizzali e ripassali in padella con una noce di burro, 1 spicchio d'aglio e un pizzico di peperoncino secco. Sala, fai raffreddare e trita. Stendi 1 rotolo di pasta sfoglia e spennella con burro fuso e pangrattato. Copri con gli spinaci, lasciando 1,5 cm di bordo libero. Adagia il cotechino, arrotolalo ben stretto, chiudi le estremità e sigilla con i rebbi della forchetta. Spennella con 1 tuorlo, spolverizza con semi di papavero e cuoci in forno caldo a 180° per 30 minuti, finché è dorato. Intanto, rosola un filo d'olio con 1 spicchio d'aglio e 1 cm di radice di zenzero a fettine. Aggiungi 300 g di lenticchie mignon sciacquate, copri con brodo vegetale e cuoci per circa 30 minuti, versando altro brodo se necessario. Servi il cotechino caldo con le lenticchie.

Protagonisti in tavola

Immancabili sulle tavole delle Feste, Zampone e Cotechino Modena sono eccellenze della tradizione gastronomica garantite dal marchio Igp.

Soufflé al parmigiano

Sciogli 60 g di burro, unisci 60 g di farina a pioggia e tosta per pochi istanti, versa a filo 400 ml di latte caldo. Regola di sale, pepe, noce moscata e cuoci 8-10 minuti per addensare. Togli dal fuoco, aggiungi 100 g di parmigiano grattugiato e fai intiepidire. Incorpora 4 tuorli, 1 per volta e poi gli albumi a neve. Riempi con il composto 6 stampini da soufflé per 2/3 e cuoci a bagnomaria in forno a 200° per circa 30 minuti.

Crema di zucca con spiedini di molluschi

Rosola in un tegame con un filo d'olio, 1 scalogno e 2 coste di sedano tritati. Unisci 400 g di polpa di zucca a cubetti, rosola pochi minuti, copri con brodo vegetale caldo e cuoci per 15 minuti. Sala, pepa e frulla. Infilza le noci di 12 capesante, 3 alla volta, su 4 rametti di rosmarino e rosola gli spiedini 2-3 minuti sulla griglia, girandoli 2-3 volte. Servili con la crema di zucca.

Capesante con piccola giardiniera di zucchine, peperoni ed erba cipollina

Lava e asciuga 1 costa di sedano bianco, 1 carota, 1 zucchina, 4 cimette di cavolfiore romano e 4 peperoncini dolci (rosso, giallo, verde). Pela le carote, togli i filamenti e i semi dai peperoni. Taglia a julienne sedano e carota e riduci i peperoncini ad anelli. Mescola in un padellino 100 ml di aceto, 100 ml di vino bianco, 20 g di sale, 20 g di zucchero e porta a ebollizione. Poi, tuffa prima cavolfiore, sedano e carote, dopo 2 minuti, zucchine e peperoni. Cuoci altri 3 minuti e spegni. Scola, fai raffreddare e condisci con olio extravergine. Pulisci le capesante eliminando il corallo, sciacquale e tamponale. Lega ognuna con uno stelo di erba cipollina, spennellale con poco olio e saltale in padella per 1 minuto, facendole colorirle da ogni lato. Servile con le verdure e con qualche goccia di marinata.

Spiedini di petto d'anatra con cipolle rosse e crema al radicchio

Per gli spiedini, prepara una marinata con 150 ml di vino rosso, 4 bacche di ginepro, 4 rametti di timo, 1 spicchio d'aglio sbucciato e un filo d'olio. Immergi 800 g di petto d'anatra tagliato a bocconcini e lascia marinare per 2 ore in frigorifero. Per la crema al radicchio, cuoci 3 cipolline rosse pelate in acqua bollente salata per 10 minut. Scola e tieni da parte. Lava 3 cespi di radicchio lungo e taglialo a listarelle. Rosola in una padella un'altra cipollina rossa con 1 cucchiaio d'olio, tuffa il radicchio, mescola, sala e sfuma con 100 ml di vino rosso. Porta a cottura con una presa di zucchero se dovesse essere troppo amaro. Frulla e unisci 2-3 cucchiai di mascarpone e una spolverata di pepe. Scola i bocconcini di carne dalla marinata, taglia le cipolle in 4 parti e componi gli spiedini alternando carne e verdura. Irrora con un filo d'olio, 1 cucchiaio di timo e rosmarino tritati e scottali in una padella rovente per 5 minuti, girandoli su tutti i lati e aggiungendo qualche cucchiaio di marinata. Servi con la crema al radicchio.

Insalata di rinforzo con cavolfiori, cipollotti, olive taggiasche e peperoni

Ricava le cimette da 600 g di cavolfiore di vari colori e 1 broccolo piccolo, sbollentale per 10 minuti in acqua salata, poi passale sotto acqua fredda. Con una mandolina affetta 100 g di cavolfiore crudo. Pulisci e taglia a rondelle 1 cipollotto rosso. Riduci a filetti 2 peperoni sott'aceto e a tocchetti 2 filetti di alici sott'olio, affetta 4 cetriolini sott'aceto. Unisci in un'insalatiera capiente i cavoli e i broccoletti cotti, i filetti di peperone, i tocchetti di alici, le fettine di cavolfiore crudo, le fettine di cetriolini e 2 cucchiai di capperi dissalati 80 g di olive taggiasche e 80 g di olive verdi denocciolate. Condisci con olio extravergine di oliva, aceto e sale.

Crema di topinambur e baccalà

Taglia a rondelle 200 g di porri e rosolali in un tegame con 4 cucchiai d'olio e 4 di latte. Taglia a dadi 500 g di topinambur, uniscili ai porri, sala, copri con il brodo e cuoci 25 minuti. Frulla, passa al colino e tieni in caldo. Pela 1 barbabietola e affettala con la mandolina. Condisci con olio, sale ed essicca in forno a 180° 20 minuti. Elimina le lische da 300 g di baccalà dissalato, taglialo a pezzi e disponilo in una casseruola con 1 spicchio d'aglio. Copri con latte e cuoci 15 minuti, poi scolalo. Affetta mezzo pane integrale strofinalo con aglio e inforna per pochi minuti. Servi la crema di topinambur con il baccalà, le chips di barbabietola e il pane.

27

Involtini di sogliola al prosciutto

Elimina le spine con una pinzetta da 8 filetti di sogliola, sciacquali e stendili sopra un tagliere, adagia su ciascuno una fettina di prosciutto crudo e arrotolali, fissali con uno stecchino e spennella con burro fuso. Adagia gli involtini in una casseruola foderata con carta forno, unisci ciuffetti di rosmarino e cuoci in forno caldo a 200° per circa 10 minuti. Sforna, fai riposare 2-3 minuti e servi.

Mini Montebianco

Monta a neve 2 albumi a temperatura ambiente e con la frusta ancora in movimento amalgama lentamente 240 g di zucchero. Trasferisci il composto nella tasca da pasticcere e forma 20 cestini di meringa di 2-3 cm di diametro sulla placca coperta con carta forno. Con la meringa avanzata, forma tante piccole meringhette. Porta il forno a 150°, inserisci le meringhe e abbassalo a 100°. Lascia seccare per 30-45 minuti: quando le meringhe sono pronte quando si staccano facilmente dalla carta. Monta 250 ml di panna ben fredda e amalgama delicatamente 2-3 cucchiai di crema di marroni mescolando dal basso verso l'alto. Trasferisci la chantilly in una sac-à-poche e componi i dolcetti versando nei cestini 1 cucchiaino di crema di marroni, poi un ciuffo di chantilly ai marroni e quindi altra chantilly. Decora con zuccherini argentati e meringhe sbriciolate e, a piacere, marron glacé a pezzetti.

Aspic di spumante, lamponi e menta

metti a bagno in acqua fredda 35 g di gelatina in fogli per 10 minuti. Scalda 100 ml d'acqua, unisci la gelatina strizzata, mescola e falla sciogliere, quindi unisci 450 ml di Moscato spumante. Distribuisci il composto in 4 stampi a forma di sfera, versandolo fino a raggiungere la metà della capienza. Aggiungi 3-4 lamponi e foglioline di menta in ogni stampo. Lascia rapprendere in frigorifero per circa 30 minuti. Poi, togli dal frigo e aggiungi negli stampi il composto rimasto fino a riempirli completamente. Lascia raffreddare per 2 ore. Sforma gli aspic su piattini, passandoli brevemente sotto acqua calda e facendo leva lungo i bordi con un coltellino affilato.

Per brindare

Da provare per questa ricetta e per accompagnare i piatti, Maximilian I Blanc de Blancs di Cantina di Soave è uno spumante extra dry fresco ed elegante. Ideale a tutto pasto e come aperitivo.

Tartufi al cioccolato

Versa in una casseruola 200 ml di panna e 400 g di cioccolato fondente a pezzetti e fai sciogliere a fiamma dolce 3-4 minuti. Aggiungi 70 g di burro e amalgama. Copri il composto con la pellicola e lascia in frigorifero finché è sodo, ma ancora malleabile. Poi forma tante palline grandi come una noce e passale in 80 g di granella di pistacchi disposta in un piattino.

Crostatine integrali con crema al cioccolato

Grattugia 100 g di cioccolato fondente in una ciotola e versaci 70 ml di panna ben calda, mescolando. Unisci 25 g di burro morbido e miscela ancora. Stendi un rotolo di pasta frolla e forma dei dischi con un coppapasta. Disponili in 4 stampini per crostatine e cuoci in forno già caldo a 180° 10 minuti. Quando sono fredde farciscile con crema, mirtilli e foglioline di menta.

TU QUALE **scegli?**

L'ingrediente comune è il **prosecco**, che entrambe hanno usato per profumare il pesce con cui hanno condito la pasta: gamberoni per Ivana e cubetti di sgombro per Rossella

Spaghetti alla chitarra con sgombro e limone

- Preparazione **15 minuti**
- Cottura **20 minuti**
- Dosi per **4 persone**
- **17,40**

LOW BUDGET

340 g di spaghetti alla chitarra - 1 kg di sgombro - 2 limoni bio - 150 ml di prosecco - 150 ml di brodo vegetale - 10 g di cipolla - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine di oliva - erba cipollina - prezzemolo - farina - sale - pepe

Pulisci lo sgombro eviscerandolo e togliendo testa e coda. Sfila la lisca centrale, le spine e poi la pelle. Otterrai due filetti interi, tagliali a cubetti più o meno della stessa grandezza. In una padella ampia versa l'olio extravergine d'oliva, la cipolla tritata fine, lo spicchio d'aglio schiacciato a cui avrai tolto l'anima centrale e lascia rosolare per qualche minuto. Infarina i cubetti di sgombro e uniscili al soffritto. Togli l'aglio dalla padella, mescola e lascia rosolare qualche minuto, poi aggiungi la scorza dei limoni biologici e sfuma con il prosecco. **Appena l'alcol del prosecco sarà sfumato** unisci il succo dei limoni. Aggiusta di sale e pepe e lascia cuocere 3 - 4 minuti. Intanto cuoci gli spaghetti e scolali qualche minuto prima delle indicazioni di cottura riportate sulla scatola. **Tieni da parte qualche cubetto di sgombro** intero poi frulla il resto, rimetti la crema nella padella, unisci la pasta mantecandola e portandola a cottura aggiungendo il brodo e mescolando spesso. Servi gli spaghetti con qualche pezzetto di sgombro intero e qualche zesta di limone.

PERSONALITÀ CON STILE

"Se posso cucinarlo io... puoi farlo anche tu!" Questo è il mio motto ed è quello che ho sempre pensato della cucina. Il mio blog "Rossella... pane e cioccolato" mi ha cambiato letteralmente la vita e mi ha fatto capire che non è mai troppo tardi per realizzare i propri sogni. Negli ultimi mesi sono approdata anche su Instagram e TikTok dove mi diverto tantissimo cucinando con i miei follower.

INGEGNERE E
FOODBLOGGER

Ivana

Appassionata di cibo sin da piccola, ho messo il mio primo dentino a un anno e già mangiavo con gusto tutto quello che preparava mia mamma! Da studentessa a ingegnere a foodblogger, amo il mio blog "Studenti ai fornelli" e lo curo con passione da anni. Preparo ricette semplici che salvano pranzi e cene, ma anche preparazioni tradizionali e per le festività.

Paccheri con gamberoni e stracciatella

SPECIAL BUDGET

Preparazione **30 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **4 persone**
€€€ **37 circa**

320 g di paccheri - 1 kg di gamberoni (circa 20) - 250 g di stracciatella di burrata - 40 ml di prosecco - 250 g di pomodorini Pachino - 1 spicchio di aglio - 20 ml di olio d'oliva - 2 ciuffi di prezzemolo - sale

Lava i pomodorini e tagliali a metà. Fai soffriggere lo spicchio d'aglio intero con l'olio di oliva in una padella antiaderente, aggiungi i gamberoni e lascia cuocere a fiamma vivace. **Sfuma con il prosecco** e aggiungi il sale. Pulisci i gamberoni eliminando la testa, la coda, il carapace e l'intestino che si trova sul dorso. Aggiungili nella padella con il condimento e fai cuocere per 2 minuti, unisci il prezzemolo tritato. **Spegni la fiamma,** elimina l'aglio e aggiungi la stracciatella di burrata sfilacciata, senza mescolare. Lessa i paccheri in abbondante acqua salata, scolali e aggiungili in padella insieme al condimento. Mescola fino ad amalgamare tutti gli ingredienti a fiamma spenta. Impiatta e servi.

PER UN DOLCE inizio

RAFFINATE, GOLOSE E SORPRENDENTI: TRE PICCOLE SQUISITEZZE PER COMINCIARE L'ANNO NUOVO CON IL SORRISO. BIGNÈ ROSA, BON BON GLASSATI AL LIQUORE E MUFFIN AL CARAMELLO. PER SODDISFARE I GUSTI DI TUTTI

FOTO DI **TOMAS ROJAS** E **MARGHERITA SOPA**

1 Bon bon al rum glassati al cioccolato

"Potrei letteralmente perdermi davanti alle scatole di bon bon e cioccolatini, soprattutto se fatti in casa. E allora perché non li prepariamo? Questi sono al rum... sentirai che bontà!"

la ricetta di tradizione di **Giovanni**

Bignè craquelin con chantilly e fragoline

“Ispirazione Versailles, ma nella versione indie rock di Sofia Coppola, per questi pasticcini dall'immaginifico color fragola che faranno girare la testa a tutti. Soprattutto se accompagnati da litri di champagne”.

la ricetta vegetariana di **Aurora**

Gira pagina e trovi le ricette complete

3 Muffin alle patate dolci con glassa al caramello

“Qualche anno fa mi trovavo a Brighton per suonare con la mia band, quando in un pub assaggiai dei muffin dolci, ma speziati. Erano ricoperti di un caramello salato irresistibile, assolutamente da rifare!

la ricetta veloce di **Manuel**

1 la ricetta di **Giovanni**

Bon bon al rum glassati al cioccolato

Per circa 20 pasticcini
250 g di farina 00 - 200 g di zucchero - 170 g di uova (3 medie) - 120 g di olio di semi di girasole - 50 g di rum - 16 g di lievito - 1 pizzico di sale - Per la crema: 100 g di formaggio spalmabile - 25 g di burro - 30 g di zucchero a velo - 20/25 ml di rum - 5 g di cacao amaro in polvere - Per la glassa: 50 g di acqua e 50 g di zucchero - 100 g di cioccolato fondente - frutta secca mista

Sbatti le uova con lo zucchero usando le fruste elettriche, aggiungi il sale e lavora fino a ottenere un composto chiaro e spumoso, versa l'olio a filo e il rum. Setaccia la farina con il lievito e incorpora con le fruste a velocità bassa. Imburra una tortiera di 22 cm e versa il composto, cuoci in forno preriscaldato a 175° per circa 40 minuti. Lascia intiepidire nello stampo prima di sformarla.
Prepara la crema nella planetaria con la foglia lavorando il burro morbido con il formaggio spalmabile. Unisci lo zucchero a velo, il rum e il cacao e versa la crema in un recipiente dove hai sbriciolato nel mixer la torta, devi ottenere un impasto malleabile e appena appiccicoso. Forma delle palline e poni in congelatore per circa 30 minuti.
Prepara lo sciroppo versando in un pentolino d'acciaio l'acqua e lo zucchero, quando arrivano a 110°/115° versa il cioccolato tritato, mescola e colalo, leggermente intiepidito, sui bon bon posti su una gratella. Recupera la glassa avanzata e mettila da parte, mentre fai rassodare di nuovo i bon bon in frigo. Scalda di nuovo la glassa avanzata e colala attraverso un conetto di carta forno sulla superficie dei dolcetti. Guarnisci con frutta secca a piacere.

la ricetta di **Aurora**

Bignè craquelin con chantilly e fragoline

Per 24 pasticcini
Pasta choux: 130 g di latte - 110 g di acqua - 90 g di burro - 150 g di farina 00 - 15 g di zucchero - 225 g di uova (4 medie) - 1 pizzico di sale - Per la craquelin: 80 g di zucchero - 90 g di farina 00 - 60 g di burro - colorante rosa in gel - Farcitura: 300 g di panna fresca liquida - 60 g di zucchero a velo - ½ baccello di vaniglia - 100 g di fragoline di bosco - zucchero a velo

Pasta craquelin: versa in una ciotola il burro freddo, lo zucchero, la farina e impasta. Unisci il colorante, forma un panetto e fallo rassodare in frigo per 1 ora. Stendilo con il matterello su una spianatoia leggermente infarinata fino a uno spessore di 3 mm. Con un coppapasta forma dei cerchietti di 3 cm e mettili su un vassoio con carta forno e poi in frigorifero.
Per la pasta choux: versa in un pentolino il latte, l'acqua, il burro, lo zucchero e il sale. Porta a ebollizione, togli dal fuoco e versa la farina. Mescola per farla assorbire, riporta sul fuoco per qualche minuto, sino a che il composto si staccherà dalle pareti. Versa in una ciotola e lavora per qualche secondo per raffreddare l'impasto. Una alla volta unisci le uova e mescola sino a completo assorbimento. Trasferisci l'impasto in una sac-à-poche con bocchetta liscia da 10 mm e forma 24 bignè di circa 3 cm di diametro su una teglia rivestita con carta forno. Metti su ogni bignè il dischetto di craquelin e cuoci in forno ventilato a 180° per 25 minuti.
Prepara la farcitura montando la panna con zucchero e vaniglia. Unisci le fragoline. Trasferisci in una sac-à-poche con bocchetta a stella, taglia il cappello di ogni bignè e farcisci con un ciuffo di crema. Spolverizza con zucchero a velo.

la ricetta di **Manuel**

Muffin alle patate dolci con glassa al caramello

Per circa 18 pasticcini
600 g di patate dolci lessate - 200 g di farina 00 - 1 uovo - 2 cucchiaini di cannella in polvere - 1 cucchiaino di anice stellato in polvere - una bustina di lievito per dolci - un pizzico di sale - 150 g di zucchero di canna - 120 g di olio di semi - 50 g di latte di soia - 1 bacca di vaniglia - Per il caramello: 100 g di panna fresca - 130 g di zucchero semolato - 60 g di burro freddo - 5 g di sale fino - 100 g di gocce di cioccolato bianco e fondente

In una ciotola schiaccia le patate dolci lessate, unisci la farina, il sale, le spezie, gli aromi, il lievito e lo zucchero. Versa l'olio di semi e per ultimo il latte. Con l'aiuto di due cucchiai fai cadere una dose di impasto in ognuno dei pirottini da muffin fino ad arrivare al bordo. Cuocili in forno statico preriscaldato a 180° per 25 minuti.
Nel frattempo occupati del caramello salato. Lascia sciogliere lo zucchero senza girarlo, ma ruotando il pentolino, quando sarà diventato dorato toglilo dal fuoco e unisci il burro freddo e il sale, mescolando con una frusta. Sciolto il burro incorpora la panna fatta intiepidire.
Sforna i tuoi muffin, sformali dai pirottini e glassali con il caramello. E adesso la parte più divertente: far cadere dall'alto le gocce di cioccolato che si attaccheranno alla superficie dei dolci.

Sul podio del gusto

Sapori e profumi diversi, dalla tradizione casearia millenaria di ASIAGO DOP

Sono tanti i fattori che determinano il gusto di un formaggio: la zona di produzione, le caratteristiche del latte, la stagione di produzione… Diverse variabili creano le varie sfumature di Asiago DOP, figlio di un territorio che abbraccia pianura e montagna tra Veneto e Trentino. Asiago DOP è un formaggio a pasta semicotta, prodotto esclusivamente con latte vaccino secondo un rigido disciplinare di produzione e offre esperienze di gusto per ogni palato. Asiago DOP Fresco ha sapore dolce e delicato e si può scegliere anche nella tipologia Riserva, stagionato almeno 40 giorni. Ideale per primi piatti, pizze, sformati. Asiago DOP Stagionato si trova in tre tipologie: Asiago Mezzano da 4 a 10 mesi, Asiago Vecchio da 10 a 15 mesi, Asiago Stravecchio oltre 15 mesi. Si gusta come secondo piatto, magari abbinato a polenta gialla o bianca, tagliato a cubetti per sfiziose insalate, a scaglie sul carpaccio. Tra le tipologie certificate dal Consorzio Tutela Formaggio Asiago, anche Asiago DOP Prodotto della Montagna, da solo latte di montagna raccolto oltre i 600 metri di quota.

Un brindisi indovinato

ASIAGO DOP FRESCO

I suoi profumi di yogurt e burro ben si abbinano con vini bianchi freschi e leggeri, rosati morbidi o spumanti secchi. Tra le birre, una Ale chiara di buona corposità, con i suoi sentori erbacei.

ASIAGO DOP STAGIONATO

Il gusto passa dalla nota dolce del Mezzano a quella salata dell'Asiago DOP Vecchio fino al sentore piccante dello Stravecchio. Si abbina quindi con il Merlot invecchiato, l'Amarone o il Primitivo. Come birre, una strong Ale belga esalta le note di frutta secca.

veloce CON GUSTO

ANIMA ROCK, PAPÀ 2.0, CUCINA RAPIDA ED ETNICA

Riso al curry con bietole e ceci

Mangerei volentieri riso ogni giorno, specialmente quando è così sfizioso come il basmati croccantino al profumo di curry.

Versa in una padella 2 cucchiai di olio, 1 peperoncino fresco a pezzetti e 2 spicchi d'aglio pelati. Nel frattempo lava 400 g di bietole: assottiglia i gambi più duri e tagliali a pezzetti. Aggiungili quindi nella padella con il soffritto, mescola e versa 200 ml di latte di cocco, 3 cucchiai di curry e 150 g di ceci scolati. In una pentola a parte, cuoci in acqua bollente salata 250 g di riso basmati per metà del tempo di cottura indicato sulla confezione. Scolalo, trasferiscilo nella padella con il condimento e portalo a cottura. Infine, cuoci le foglie di bietola in un tegame con qualche cucchiaiata di acqua calda fino a renderle tenere. Distribuisci il riso al curry nei piatti, aggiungi le foglie di bietola e decora con coriandolo fresco tritato. Portalo in tavola ancora caldo.

"Questo piatto non solo è buono, ma anche sano e completo. L'accostamento di ceci e riso apporta proteine vegetali di ottima qualità, mentre il curry ha interessanti proprietà digestive e antinfiammatorie. Le bietole infine regalano vitamina C e sali minerali in abbondanza".

e in più...

Regina di fragranza
In lingua hindi "basmati" significa "regina di fragranza" e infatti questo riso particolare, dal chicco lungo e sottile, è assai più aromatico di quello comune e ha anche un indice glicemico più basso. Molto utilizzato nella cucina asiatica, è coltivato in India, Pakistan e in alcune regioni degli Stati Uniti.

cena leggera DOPO teatro

Ravioli e carpaccio di pesce, dolcetti decorati da una crema senza uova. Ricette eleganti e leggere da condividere con un ristretto gruppo di amici. Anche in tarda serata

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **TOMAS ROJAS** E **MARGHERITA SOPA**

Preparali prima

La ricetta dei ravioli è un pochino laboriosa, ma puoi preparala in anticipo, anche un paio di giorni prima. Poi, conservali in frigorifero su un vassoio infarinato e coperti con un canovaccio.

Ravioli di rombo con brodo di crostacei

Per 4 persone

Per la pasta: 300 g di farina 00 - 3 uova - 1 bustina di nero di seppia - sale. Per il ripieno e per il brodo: 200 g di filetto di rombo - 150 g di mx di sedano, carote e porro tritati - 16 gamberi - 1-2 rametti di cerfoglio - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Per il brodo, lava e sguscia i gamberi. Versa in una pentola i carapaci e il mix di verdure, copri con 1,50 l d'acqua, porta a ebollizione e cuoci a fiamma bassa per 20 minuti. Per la pasta, versa la farina a fontana sul piano di lavoro, sguscia le uova al centro e unisci il nero di seppia, poi amalgama con la forchetta e impasta fino a ottenere una sfoglia liscia. Copri e metti in frigo per 30 minuti. **Per il ripieno**, scalda in una padella ben calda un filo d'olio e scotta il filetto di rombo 2-3 minuti per lato. Regola di sale e pepe e passalo al mixer fino a ottenere una crema. **Tira la sfoglia sottile**, distribuisci il ripieno a cucchiaini su metà delle sfoglie e copri con quelle rimaste, spennellando i bordi con poca acqua e premendo per fissarli. Ricava tanti ravioli tondi con un tagliapasta da circa 5 cm di diametro e tuffali nel brodo bollente. Cuocili per 4 minuti, unisci i gamberetti, spegni e servili con foglioline di cerfoglio.

Carpaccio di ombrina con lenticchie alla curcuma

Cottura 15 min.

Per 4 persone

450 g di filetto di ombrina o di branzino già abbattuto e tagliato a fettine sottili - 150 g di lenticchie rosse già cotte - 100 g di scalogno - 1 cipolla rossa - 20 ml di aceto - 1 cucchiaio di zucchero di canna - spinacini - curcuma - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Fai appassire in una casseruola lo scalogno tritato con un filo d'olio. Appena ha preso colore aggiungi le lenticchie e 1 cucchiaino di curcuma e fai insaporire per 2-3 minuti mescolando. Infine regola di sale e pepe.
Sbuccia la cipolla rossa e affettala. Scalda un filo d'olio in una padella ampia, aggiungi le fettine di cipolla, sala e falle stufare a fiamma bassa per 3-4 minuti. Versa l'aceto, lo zucchero e cuoci per circa 10 minuti. Alza la fiamma e mescola fino a quando le cipolle sono morbide, cremose e caramellate. Lasciale raffreddare.
Disponi le fettine di carpaccio nei piatti e condiscile con un filo d'olio, sale e pepe. Guarnisci con le foglie di spinacino, le fettine di cipolla rossa caramellata. Infine aggiungi le lenticchie ancora tiepide e servi immediatamente.

Facile e veloce

Non molto conosciuta, l'ombrina è un pesce pregiato e gustoso, però è abbastanza spinosa, quindi è più comodo acquistarla in filetti. Si cuoce velocemente in padella, al vapore oppure in forno e non necessita di condimenti complicati, basta un filo d'olio extravergine per apprezzare al meglio il suo gusto naturale.

Lingue di gatto con crema al cioccolato

Per 4 persone
24 lingue di gatto - 85 g di cioccolato bianco - 150 g di panna fresca - 3 fogli di gelatina - 1 baccello di vaniglia - 40 g di gocce di cioccolato - foglie di menta

Per la crema, metti a bagno la gelatina in acqua fredda per 10 minuti. Intanto, versa la panna in un pentolino, aggiungi il baccello di vaniglia inciso e porta a ebollizione. Unisci la gelatina strizzata e scioglila mescolando. Lascia intiepidire.
Sciogli il cioccolato bianco nel microonde e aggiungilo alla crema, mescola per amalgamare e fai rassodare in frigorifero.
Per montare i dolcetti togli la crema dal frigorifero e trasferiscila ben fredda nella sac-à-poche. Farcisci solo metà delle lingue di gatto con 2 ciuffi di crema. Copri con i biscotti rimasti, completa con ancora 2 ciuffi di crema e poi con qualche goccia di cioccolato. Servi decorando con foglioline di menta.

Biscotti home made

Se hai tempo, prepara tu le lingue di gatto. Versa nella ciotola della planetaria 50 g di burro morbido, 50 g di farina 00, 50 g di albumi (2 piccoli), 50 g di zucchero a velo. Aziona la foglia e impasta fino a ottenere un composto omogeneo; in alternativa usa lo sbattitore elettrico. Raffredda in frigorifero. Stendi l'impasto sulla placca foderata con carta da forno, formando delle strisce con un cucchiaio. Cuoci in forno statico a 180° per 10 minuti, fino a quando i biscotti sono appena dorati. Sforna e lascia raffreddare.

Gocce di cioccolato

Sono perfette per decorazioni e per insaporire impasti. La busta termica della confezione ti consentirà di scioglierle senza sporcare contenitori (Le Gocce, Decorì).

"Invece che con frutta secca, puoi impanare le polpette con semi di sesamo oppure con farina di mais per polenta".

8 ghiottonerie con gli AVANZI

Ricette subito pronte per tutti i giorni, preparate con gusto e fantasia

RICETTE DI **M. BERGAMASCHI** E **F. PARRAVICINI**
FOTO DI **TOMAS ROJAS** E **MARGHERITA SOPA**

Polpettine di cappone in crosta di frutta secca

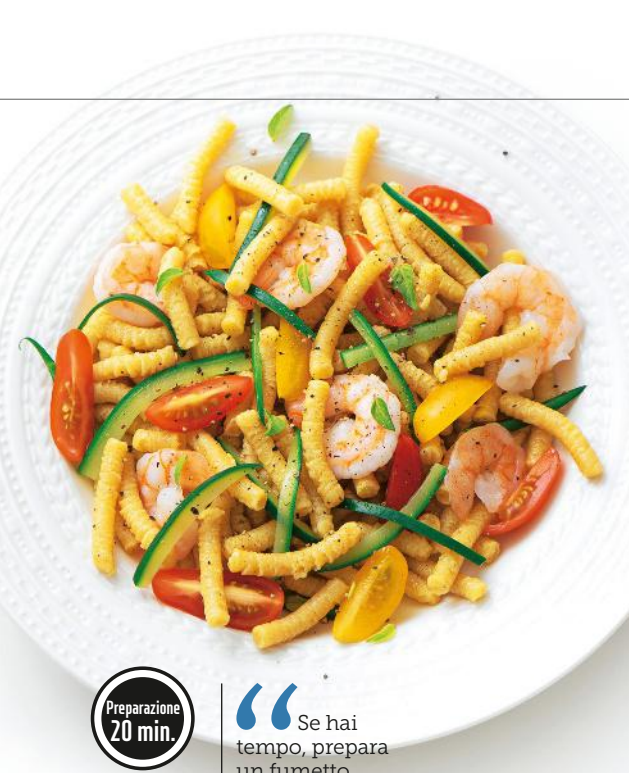
Per 4 persone
600 g di polpa di cappone già cotta - 4 uova - 2 cucchiai di grana - amido di mais - 100 g di frutta secca mista- noce moscata - olio di semi di arachidi - sale - pepe

Passa al tritacarne la polpa di cappone e versala in una ciotola, poi aggiungi 2 uova, il grana, sale, pepe e noce moscata e mescola bene il composto. Trita grossolanamente al mixer la frutta secca e mescolala in un piatto con 2 cucchiai di amido di mais. **Forma con le mani** inumidite, tante polpettine delle dimensioni di una grossa noce e passale, prima nelle uova rimaste sbattute, poi nel mix di frutta secca. **Scalda abbondante olio** in una padella, immergi le polpettine, poche alla volta, e cuocile per 6-7 minuti, finché saranno dorate in modo uniforme. Sgocciolale con un mestolo forato su carta assorbente, sala e servile, a piacere, con salsa verde o insalata. Se preferisci, cuocile in forno già caldo a 180° per 35-40 minuti, girandole a metà cottura.

Sfogliatine alla crema di formaggi

Per 4 persone
Preparazione 10 minuti
Cottura 12 minuti

1 confezione di pasta sfoglia pronta rettangolare - 200 g di formaggi misti avanzati - 80 g di salumi misti avanzati - 50 g di nocciole tritate - latte - semi di sesamo - pepe

Trita finemente o grattugia i formaggi e trasferiscili in una ciotola. Mescolali con 1-2 cucchiai di acqua calda fino a ottenere una crema, poi regola il pepe. Taglia prima a striscioline e poi a pezzetti i salumi misti. **Stendi la sfoglia** sul piano di lavoro e tagliala a metà in senso orizzontale, ricavando 2 strisce, poi dividile a quadrotti. Trasferiscili sulla placca, conservando sotto la carta forno in dotazione, poi punzecchiali con i rebbi di una forchetta. Spalmaci sopra la crema di formaggio, aggiungi un po' di salumi tritati e completa con la granella di nocciole. **Piega a metà** le sfoglie, formando dei triangoli e fissando i bordi, spennellali con un velo di latte e spolverizzali con il sesamo. Cuoci le in forno già caldo a 200° per 10-12 minuti e servile subito.

"Se hai tempo, prepara un fumetto con i gusci dei gamberi e usalo per cuocere i passatelli".

Passatelli saltati con gamberi e verdurine

Per 4 persone
150 g di grana grattugiato - 150 g di pangrattato - 4 uova - noce moscata - scorza di 1 limone non trattato - 200 g di code di gamberi - 200 g di pomodori - 120 g di zucchine - 1 rametto di maggiorana - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Mescola in una ciotola il pangrattato con il grana e la scorza di limone grattugiata. Unisci le uova sbattute con sale, pepe e noce moscata e lavora l'impasto con le mani, fino a ottenere un composto omogeneo. Avvolgilo con una pellicola e mettilo in frigorifero. **Pulisci i gamberi**, eliminando il carapace e il filetto nero e saltarli in padella con un filo d'olio, poi tienili da parte. Taglia il verde della zucchina a bastoncini e saltali velocemente nella stessa padella con sale e pepe. Taglia i pomodorini a spicchi e procedi allo stesso modo, poi riunisci tutto in padella. **Forma i passatelli** passando il composto attraverso l'apposito ferro o lo schiacciapatate, poi cuocili in acqua bollente salata o in brodo vegetale, per pochi minuti finché verranno a galla. Scolali, aggiungili nella padella con un filo d'olio, regola sale e pepe, fai insaporire e servi con la maggiorana.

Gateau di cavolfiori e patate al timo

Per 4 persone
300 g di rosette di cavolfiore già lessate - 300 g di patate - 250 ml di panna fresca - 100 g di grana grattugiato - 2 uova - 120 g di pancetta a fettine - 2 rametti di timo - sale - pepe

Sbuccia le patate e tagliale a fettine sottilissime con una mandolina. Versa nel recipiente del frullatore a immersione la panna, le uova, il grana, sale e pepe e frulla fino a ottenere un composto omogeneo. **Disponi in una teglia**, leggermente unta o foderata con carta forno bagnata e strizzata, uno strato di patate, poi un altro di rosette di cavolfiore leggermente schiacciate con la forchetta e un po' del composto preparato, alternando gli strati, fino a esaurire gli ingredienti. **Cuoci la teglia** in forno già caldo a 180° per circa 30 minuti, finché la superficie sarà dorata. Servi decorando con la pancetta tagliata a striscioline e rosolata in padella, rametti di timo e riccioli di grana, a piacere.

"Salumi rimasti dagli antipasti? Tagliali a strisce e rosolali in un padellino finché saranno ben dorati".

Ricicla CON GUSTO

Puoi creare questa ricetta mescolando tante diverse varietà di verdure che sono avanzate da più pranzi, ne servono circa 500 - 600 g.

ancora più ricca

Puoi rendere questa ricetta un gustoso piatto unico, aggiungendo 200 g di mozzarella tagliata a fettine e asciugata con carta assorbente da cucina.

RICETTA DI **antica** tradizione

I pasticci in crosta sono ricche e sontuose preparazioni tradizionali delle feste, fatti con pasta frolla salata, ma anche dolce, e farcite con paste ripiene o carni. Ecco una base classica: versa nel mixer 400 g di farina, 200 g di burro tagliato a dadini, 10 g di zucchero e un pizzico di sale e aziona fino a ottenere un composto di briciole. Unisci 2 uova e frulla fino a ottenere un impasto omogeneo. Forma un panetto, avvolgilo in pellicola e lascia riposare in frigo per almeno 30 minuti, poi stendila a uno spessore di 3-4 mm.

Pasticcio di tortellini in crosta brisée

Per 4 persone
300 g di tortellini già cotti nel brodo - 2 confezioni di pasta brisée rotonda - 70 g di farina 00 - 50 g di burro - 500 ml di latte - 50 g di parmigiano - noce moscata - sale - pepe

Sciogli il burro in un pentolino, versa a pioggia la farina e fai dorare il composto mescolando. Unisci il latte freddo, tutto in una volta, e cuoci la besciamella, mescolando 8-10 minuti finché si addensa, poi regola sale, pepe e noce moscata. Incorpora il parmigiano grattugiato e condisci i tortellini.
Stendi una sfoglia di pasta e trasferiscila in uno stampo rotondo di 20-22 cm di diametro imburrato, rifilando il bordo. Versaci i tortellini conditi, stendi la pasta rimasta formando un disco del diametro dello stampo e coprilo, facendo aderire bene i bordi, poi forma una grata con striscioline dell'impasto rimasto e spennella tutto con un velo di latte.
Cuoci il pasticcio in forno già caldo a 200° per circa 25-30 minuti, finché sarà dorato. Sfornalo, lascialo riposare per 5 minuti e servi.

"Per rendere più ricco il ripieno puoi aggiungere anche avanzi di verdure o salumi come funghi, piselli, carote, prosciutto, salame o speck".

Preparazione 15 min.

Cottura 30 min.

"Se non ci sono bambini, puoi aromatizzare le fette di panettone con poco liquore all'arancia o rum".

Cassatella di panettone e ricotta ai canditi

Per 6 persone
250 g di panettone avanzato - 500 g di ricotta - 200 g di zucchero - 150 g di frutta candita mista a dadini - 8 g di gelatina in fogli - latte - granella di pistacchi - zucchero a velo

Metti a bagno la gelatina in acqua fredda per 10 minuti. Monta in una ciotola la ricotta e lo zucchero con la frusta elettrica fino a ottenere un composto omogeneo. Unisci i canditi, poi incorpora la gelatina strizzata e sciolta con 2 cucchiai di latte bollente.
Fodera uno stampo tipo zuccotto con una pellicola, lasciandola abbondantemente fuoriuscire dal bordo. Taglia a fette sottili il panettone e fodera lo stampo, poi versa il composto preparato, livella la superficie e copri con le fette di panettone rimaste. Piega i lembi della pellicola sul ripieno per coprirlo e raffredda in frigo per almeno 6 ore.
Per sformare solleva la pellicola, copri lo stampo con il piatto da portata e capovolgi, poi sfilalo delicatamente, eliminando la pellicola. Spolverizza con zucchero a velo, decora con la granella di pistacchi e servi.

Tiramisù di pandoro al caffè

Per 6 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura no

250 g di pandoro a fettine - 2 cucchiai di zucchero - 2 uova - 300 g di mascarpone - 150 ml di caffè forte - 2 cucchiai di brandy - cacao amaro - salea

Sguscia le uova e sbatti i tuorli con lo zucchero e un pizzico di sale con la frusta elettrica, fino a ottenere un composto spumoso. Aggiungi il mascarpone e mescola bene. Monta gli albumi a neve e incorporali alla crema poco per volta, mescolando dal basso verso l'alto con delicatezza. **Versa in un piatto** fondo il caffè e il brandy. Immergi nel composto una per volta le fettine di pandoro a pezzetti e poi disponile sul fondo di 6 ciotoline di circa 10 cm di diametro Aggiungi uno strato di crema, ripeti con il pandoro e termina con la crema di mascarpone rimasta. **Copri le ciotole** con una pellicola e mettile in frigorifero per almeno 3 ore. Servi il dolce spolverizzato con abbondante cacao amaro. Se preferisci, puoi utilizzare una teglia unica da circa 20x25 cm.

Panettone al cucchiaio con cioccolato bianco

Per 6 persone
500 g di panettone avanzato - 200 g di cioccolato bianco - 200 ml di panna fresca - 20 g di zucchero semolato - 2-3 rametti di ribes - zucchero a velo

Per la ganache, taglia il cioccolato bianco a pezzetti piccoli. Intanto, scalda la panna con lo zucchero fino al limite dell'ebollizione. Lascia leggermente intiepidire, poi versa la panna a filo sul cioccolato mescolando fino a ottenere un composto liscio e cremoso. **Riduci il panettone** a pezzettini piccoli spezzettandoli con le mani, quindi disponili a strati all'interno di 6 stampini o bicchieri, alternandoli con poca ganache tiepida, fino a esaurire gli ingredienti. **Copri le coppette** con una pellicola, trasferiscile in frigorifero e lasciale riposare per circa 30 minuti. Servile con chicchi di ribes e spolverizza con zucchero a velo.

> "Facilissime e rapide, queste ciotoline si possono preparare anche all'ultimo momento, poco prima che arrivino gli ospiti".

Preparazione 8 min.

Cottura 5 min.

LEGGERO CON LA *FRUTTA*

Per un dessert meno calorico, puoi preparare una composta di frutta mista avanzata, come mele, pere, frutti di bosco e così via: cuoci 600 g di polpa di frutta sbucciata e tagliata a pezzetti con 100 g di zucchero, 100 ml d'acqua e una scorzetta di limone per 15 minuti dall'ebollizione. Frulla e incorpora 5 g di gelatina messa a bagno e strizzata, poi componi gli strati come indicato nella ricetta.

360

CALORIE PER 100 G

Sì, il panettone è un vero peccato di gola. Servi fettine non troppo grandi e usa quello che avanza per preparare altri golosissimi dessert.

A CURA DI **M. BERGAMASCHI** RICETTE DI **F. PARRAVICINI** FOTO DI **T. ROJAS**

frutta SECCA

La frutta secca a guscio in cucina fa subito venire in mente **il Natale**: perché è un'antica tradizione consumarla durante le feste, è l'ingrediente di molti **dolci tradizionali** e conferisce quel tocco in più di eleganza alle diverse pietanze. Considerati un peccato di gola, noci, nocciole, mandorle, pistacchi, anacardi, macadamia, sesamo, pecan e così via, fanno parte di una categoria di alimenti a **elevata densità energetica**. Per questo, è necessario un consumo controllato che non incida sul peso, ma senza trascurare questa fonte alimentare **ricca di proteine** di alto valore biologico. Sono inoltre presenti molte vitamine e antiossidanti e una buona quantità di sali minerali tra cui potassio, ferro, calcio, cromo e magnesio, che ben si adattano a uno **stile di vita attuale** dinamico e sportivo.

GUSTOSI E NUTRIENTI
Una porzione da 30 g di semi oleosi alla mattina apporta una buona dose di ingredienti anti-age, come vitamine e sali minerali, che coprono buona parte del fabbisogno giornaliero.

Grassi buoni
La componenete lipidica è la parte maggiore della frutta oleosa: se non si eccede nel consumo, è ottima per tenere basso l'indice glicemico.

SPELLALI facilmente

I semi oleosi sono migliori se spellati al momento. Per mandorle, noci e pistacchi, tuffa i gherigli in acqua bollente per 1-2 minuti, scolali ed elimina la pellicina strofinandoli e lasciali asciugare. Per le nocciole invece, sistemale sulla placca foderata con carta da forno e cuocile in forno già caldo a 170°, per circa 10-12 minuti, mescolando Sfornale, mettile in un telo e lasciale riposare per 5 minuti, poi strofinale: la pellicina verrà via con estrema facilità.

PRENDI NOTA NUOVE VARIETÀ

Oggi le varietà di semi oleosi a disposizione sono moltissimi, soprattutto con l'importazione di quelli di origine tropicale e permettono di aggiungere una vasta gamma di sapori nuovi alle preparazioni: in particolare, si utlizzano in cucina e pasticceria anacardi, noci di Pecan, noci di macadamia, noci del Brasile, semi di sesamo e tanti altre ancora.

Petto di pollo in crosta croccante

Preparazione **20 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

2 petti di pollo (circa 800 g) - 200 g di frutta secca mista (mandorle noci, nocciole, pistacchi, anacardi, ecc.) - senape dolce - 1 cipolla rossa piccola - 300 g di rosette di broccolo romano - 1/2 finocchio - insalatina - aceto di mele - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Taglia a fettine il finocchio e la cipolla. Immergi quelle di finocchio in un pentolino con acqua bollente acidulata con 2-3 cucchiai di aceto e cuocile per 3-4 minuti, poi sgocciolale e ripeti con le cipolle. Cuoci anche il broccolo allo stesso modo, quindi condisci tutto con poco olio, sale e pepe.

Disponi i petti di pollo sul tagliere ed elimina l'ossicino centrale e la cartilagine, poi ricava i filetti e dividili a metà, tagliandoli in senso orizzontale. Spalma le fettine con un velo di senape e passale nella frutta secca titata grossolanamente al mixer, premendo per farla aderire bene.

Scalda un'ampia padella antiaderente, versa un filo d'olio, poi disponi le fettine e cuocile per 3-4 minuti, finché la crosticina sarà dorata. Girale con delicatezza, in modo da non far staccare la copertura, sala e pepa, quindi prosegui la cottura ancora per 3-4 minuti. Servi le fettine di pollo con le verdurine.

Méndiants al cioccolato

Per 8 persone
Preparzione 15 minuti + riposo
Cottura 10 minuti

200 g di cioccolato fondente al 70% di cacao - 15 g di nocciole spellate - 15 g di mandorle - 15 g di pistacchi sgusciati e spellati - 10 g di uvetta - cocco in scaglie

Disponi le mandorle, le nocciole e i pistacchi sulla placca foderata con un foglio di carta da forno e tostali in forno già caldo a 180° per 5 minuti, finché saranno dorati, mescolando a metà cottura. Poi lascia raffreddare completamente. **Fondi** il cioccolato a bagnomaria o nel microonde e, con un cucchiaio, forma tanti dischetti di circa 8 cm di diametro sopra un foglio di carta forno disposto sul piano di lavoro. Lascia riposare per 2 minuti, poi applica su ciascun dischetto i gherigli e l'uvetta a piacere, quindi spolverizzali con un po' di scagliette di cocco. **Lascia** raffreddare competamente i cioccolatini, poi trasferiscili in frigo a rassodare per almeno 2 ore. Conservali in scatole di latta, disposti a strati su fogli di carta da forno.

burro AROMATIZZATO

Prepararlo home made non è difficile e, una volta ottenuto, potrai condirlo con un'infinità di ingredienti diversi, dalle erbe aromatiche, alla senape, all'aglio

DI **STEFANIA GONZALES** FOTO DI **TOMAS ROJAS**

perfetto per il pesce

Il burro al quale vengono amalgamati aglio ed erbe aromatiche quali prezzemolo, basilico, timo, aneto, erba cipollina, è particolarmente indicato per i piatti a base di pesce.

sfizioso FINGER FOOD

Come antipasto o finger food per un buffet in piedi, puoi servirlo su crostini o piccole sfoglie, dopo averlo ammorbidito fino a ridurlo a una mousse spalmabile.

1
PREPARA LA BASE

Metti 1 litro di panna (meglio se di latteria) freschissima e molto fredda nella planetaria. Comincia a montarla fin quando inizierà a solidificarsi e ad acquisire un colore giallino. Proseguendo nell'operazione, la parte solida (il burro) si attaccherà alle fruste, separandosi da quella liquida, il cosiddetto latticello. Quest'ultimo puoi conservarlo in frigo per 1-2 giorni e usarlo per altre preparazioni, ad esempio al posto del latte per realizzare paste lievitate o per la famosa torta Red Velvet.

2
COMPONI LA FARCITURA

Cilindro alla senape e aneto

Dosi per 3 cilindretti: mescola un cucchiaio di senape con un cucchiaino di miele. Amalgama con il burro, un cucchiaio di aneto sfogliato e tritato e un pizzico di zucchero. Fai rapprendere in frigorifero per 30 minuti. Poi con le mani dagli una forma cilindrica, coprilo con la pellicola, chiudi a caramella e fai rassodare in frigo.

1 cucchiaio di senape di Digione delicata

1 cucchiaino di miele

1 cucchiaio di aneto sfogliato

un pizzico di zucchero

Cubotto aglio e timo

Dosi per 3 cubotti: trita finissimo l'aglio e amalgama con burro, il timo e una presa di sale. Mettilo in stampini di silicone a forma di cubo e fai rassodare in frigorifero.

un pizzico di sale

2 cucchiaini di timo fresco tritato

1 spicchio di aglio

Lingotto scalogno e maggiorana

Dosi per 2 lingottini: rosola in un padellino gli scalogni sbucciati e tritati finemente, aggiungi vino, aceto e pepe macinato al momento. Fai evaporare i liquidi e spegni. Una volta raffreddato, amalgama col burro, la maggiorana tritata e un pizzico di sale. Metti negli stampini e fai rassodare in frigorifero.

3 scalogni

un cucchiaio di maggiorana

4 cl di vino bianco o rosso

4 cl di aceto di vino bianco

un pizzico di sale

3
PER COMPLETARE

Estrai il burro e fai scolare attraverso una garza su un colino, posto in una ciotola. Strizzalo molto bene con le mani per permettere al liquido in esso contenuto di fuoriuscire completamente. A questo punto il burro è pronto, ne otterrai circa 400 grammi, e puoi aromatizzarlo aggiungendo vari ingredienti, compattarlo e dargli forme diverse mettendolo in appositi stampini e facendolo poi rassodare in frigorifero.

CLASSICO ma non troppo

NAPOLETANO DOC, GENUINO COME LA SUA CUCINA

Tartellette al paté di broccoli

Gli inguaribili nostalgici della compagnia da festività risentono molto del ritorno alla quotidianità. Perciò continuo a invitare parenti e amici accogliendoli con piatti sfiziosi. L'ultima mia ricetta ha destato un po' di scetticismo: paté di broccoli? Eh il finale, beh lo potete immaginare, non è avanzata neppure una briciola!

Per la frolla versa nel mixer con le lame 125 g di farina 00 65 g di burro freddo, 1 uovo e 5 g di sale grosso, aziona pochi secondi per ottenere un composto bricioloso. Trasferisci sul piano di lavoro e impasta brevemente a mano ottenendo un panetto liscio, avvolgi nella pellicola e raffredda in frigorifero per almeno un'ora. Poi, tira l'impasto su un piano leggermente infarinato e, con il mattarello, ottieni una sfoglia di circa 0,5 cm. Ricava dei dischi e sistemali negli stampi per crostatine. Copri ogni disco con carta forno, unisci dei pesetti e cuoci in forno caldo a 180° per circa 15 minuti, rimuovi pesetti, carta forno e fai dorare 5 minuti. Per il paté: lessa pochi minuti 300 g di broccoli e scolali nel mixer, unisci 60 g di gherigli di noci, 1 spicchio d'aglio, 4 cucchiai di olio evo, sale,pepe e basilico, quindi frulla fino ad avere una crema liscia. Riempi le tartellette fredde con la crema, decora con gherigli di noce tostati in padella e sbriciolati e servi.

"Se ti è rimasta della frutta secca dalle feste questo è il momento per utilizzarla, quindi sostituisci le noci con quello che preferisci o che ti è avanzato".

Che pesetti usare? Nei casalinghi trovi le sfere di ceramica altrimenti vanno bene i legumi secchi: in questo caso non potrai più cucinarli, ma puoi metterli da perte e usarli per le prossime basi da cuocere in bianco.

e in più...

PECORINO DI fossa

Il formaggio stagionato nelle grotte di tufo è protagonista di un pranzo raffinato ed elegante, che riprende accostamenti tipici della tradizione, ma riesce comunque a sorprendere anche i palati più difficili con la forza del gusto

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **TOMAS ROJAS** E **REBECCA PIVETTA**

organizza IL TUO tempo

3 ore prima — **Impasta uova e farina**
Innanzitutto prepara la sfoglia integrale per le pappardelle e lasciala riposare avvolta nella pellicola per alimenti.

1 ora prima — **Prepara le basi e l'antipasto**
Lessa le patate per il purè. Farcisci e poi metti in forno i cestini di pasta brisé.

30 min. prima — **Fai il sugo e poi friggi la carne**
Salta in padella funghi e pomodorini per le pappardelle. Per il secondo piatto, fai il purè Impana e friggi la carne. Termina con la preparazione delle cialde di formaggio e porta in tavola il primo piatto.

Cestini di brisé con formaggio e pere

Coppia vincente
Pere e formaggio pecorino: una coppia che vince da sempre nella gara del gusto. Il sapore dolce e succoso della frutta si sposa al gusto ricco e avvolgente del formaggio ovino.

Gira pagina e trovi le ricette complete

Pappardelle integrali ai funghi

Pasta all'uovo integrale
La pasta all'uovo fresca fatta in casa con farina integrale esalta il gusto del condimento, leggero, ma saporito a base di pioppini e pomodori. Reso ancora più intrigante dalle sottili sfoglie di prezioso formaggio.

Vitello con purè e cialda croccante

Il gioco delle consistenze
I cubetti di vitello fritti sono l'occasione per scoprire i segreti della frittura: burro chiarificato oppure olio di semi a 170° e una panatura molto particolare e super croccante, grazie al mix di pangrattato e farina di mandorle. In questo caso la carne è accompagnata dal classico purè di patate e da una golosa cialda di pecorino di fossa.

Cestini di brisé formaggio e pere

Preparazione 25 min.

Cottura 20 min.

Per 4 persone

200 g di pasta brisé pronta - 150 g di pecorino di fossa - 250 ml di panna fresca - 300 g di pere kaiser o Williams - 20 g di burro - 2 uova - 100 g di grana padano grattugiato - timo - sale - pepe

1 Pela le pere e tagliale in 6 spicchi. Trasferiscile in una padella antiaderente con il burro e falle saltare per qualche minuto per insaporirle, poi sala leggermente e lasciale intiepidire. Versa 180 ml di panna, uova e grana in un contenitore alto, quindi emulsiona con il mixer a immersione.
2 Stendi la pasta brisé e fodera 4 stampi da crostatina monoporzione. Versa il composto di uova, formaggio e panna, poi adagia all'interno gli spicchi di pera saltati in padella. Aggiungi qualche fogliolina di timo e cuoci i tortii nel forno già caldo a 170° per circa 15 minuti e comunque finché i tortini hanno preso un bel colore dorato.
3 Per la crema di pecorino: grattugialo, versalo in un pentolino con la panna rimasta (70 ml) e lascialo sciogliere a fiamma dolce mescolando con un frusta fino a ottenere una crema liscia. Servi i cestini ancora tiepidi con la crema e un'abbondante macinata di pepe nero.

Pecorino di fossa **Un tesoro nascosto**

Per ottenere il pecorino più famoso e celebrato, il latte di pecora è sottoposto a una lavorazione particolare. Dopo aver formato le caciotte, queste vengono avvolte in teli e lasciate stagionare 90 giorni in cave di tufo. Una pratica antica, nata in Romagna, a Sogliano al Rubicone, per proteggerlo dai saccheggi. Oggi viene prodotto nelle province romagnole di Rimini, Forlì, Pesaro e in Umbria.

CESTINI PERFETTI

Per sformare i cestini a fine cottura senza rischiare di romperli, ungi bene gli stampini con il burro se sono di metallo, un passaggio che puoi evitare se sono di silicone. In ogni caso, prima di sformare, lasciali intiepidire per circa 20 minuti.

CREA Tu

Cucinare non è mai stato così facile!

Scopri i mix di verdure italiane per creare tantissime ricette.

CREA Tu

Crea tutto quello che vuoi tu!

Cosa cucini oggi?

La meraviglia di ogni giorno.

www.orogel.it

1

2

3

GUSTO rustico

La pasta fresca preparata con farina integrale è più salutare perché contiene molte fibre. Inoltre, il sapore rustico e particolare, la consistenza ruvida che trattiene i condimenti, si sposano perfettamente con tutti i sughi, in particolare con quelli a base di verdure.

Funghi pioppini

Meglio non lavarli
Facili da trovare in commercio e gustosi i pioppini si prestano a molte ricette. Un'avvertenza però: per preprarli alla cottura, taglia la parte finale del gambo e pulisci il resto con un panno umido o una spazzolina morbida. È meglio infatti che non vengano a contatto con l'acqua; se però sono molto sporchi e sei costretto a lavarli, asciugali subito.

25 min. Preparazione + riposo

Cottura 15 min.

Pappardelle integrali ai funghi

Per 4 persone

350 g di farina integrale - 4 uova - 15 g di prezzemolo - 150 g di funghi pioppini - 90 g di pecorino di fossa - 2 foglie d'alloro - 1 spicchiod'aglio - 70 g di pomodorini datterini - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Disponi la farina a fontana sul piano di lavoro e sguscia le uova al centro. Inizia ad amalgamare la farina lavorando con una forchetta, quindi impasta fino a ottenere un composto liscio ed elastico. Lascialo riposare coperto per minimo 20 minuti. Poi tira una sfoglia sottile con l'aiuto di un matterello o di una macchinetta per la pasta. Arrotola la sfoglia su se stessa e taglia delle pappardelle di circa 2 cm.
2 Pulisci i pioppini eliminando il fondo del gambo ed eventuali residui di terra con l'aiuto di un telo umido. Taglia a metà quelli più grandi. Trasferiscili in una padella ben calda con un filo d'olio e falli saltare per pochi minuti. Aggiungi i datterini tagliati a spicchietti e regola di sale e pepe.
3 Cuoci le pappardelle in abbondante acqua salata, versale nella padella con i funghi e falle saltare per 1 minuto. Infine, unisci le scaglie di pecorino ricavate con un pelapatate e servi

Vitello con purè e cialde croccanti

Per 4 persone

600 g di polpa di vitello (lombata o scamone) - 50 g di farina di mandorle - 50 g di pangrattato - 500 g di patate - 40 g di burro - 70 g di grana grattugiato - 2 uova - 150 ml di latte - 50 g di farina 00 - 60 g di pecorino di fossa - 150 g di burro chiarificato - maggiorana - sale - pepe

1 Per le cialde, versa 30 g di pecorino grattugiato in un padellino antiaderente e cuoci a fiamma bassa per 2 minuti, finché si forma una crosticina, girala e cuoci ancora alcuni istanti, poi trasferiscila in un piatto. Ripeti la cialda col pecorino rimasto.
2 Per il purè, lessa le patate per circa 30 minuti a partire da acqua fredda, pelale calde e passale allo schiacciapatate facendole cadere in una casseruola su fiamma molto dolce. Aggiungi il latte tiepido, il burro, il grana, regola di sale e mescola fino a ottenere un purè omogeneo.
3 Elimina l'eventuale grasso della carne e tagliala a cubotti di circa 3 cm per lato. Passali nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nel mix di farina di mandorle e pangrattato e. Cuocili in una padella con il burro chiarificato a fiamma media finché saranno dorati. Servi i cubotti con il purè di patate, le cialde spezzettate e foglioline di maggiorana.

Chutney fresco di ribes
Ricava i chicchi di 600 g di ribes, mettili in una casseruola con 150 g di zucchero, 1 foglia d'alloro, 1 stecca di cannella, 1 chiodo di garofano, sale e peperoncino a piacere. Unisci 150 ml di vino rosso e 50 ml di aceto di mele, porta a ebollizione e cuoci a fiamma molto bassa per circa 1 ora, mescolando spesso e unendo ancora poco vino se necessario, finché il composto sarà denso e il fondo si sarà asciugato. Servilo freddo.

Preparazione 20 min.

Cottura 45 min.

I tanti usi della farina di mandorle

Falla in casa
La farina di mandorle si usa negli impasti per torte e crostate, ed è ottima anche per impanare perché rende il fritto più croccante. Per farla in casa, frulla 200 g di mandorle pelate con 1 cucchiaio di amido di mais. Per un risultato perfetto usa le mandorle congelate.

FRITTI ASCIUTTI e fragranti

Il burro chiarificato è burro comune da cui, tramite bollitura, si eliminano acqua e caseina. Facilmente reperibile, è indicato per i fritti perché, grazie al punto di fumo alto (250°), non brucia e garantisce ottimi risultati anche con una piccola quantità.

1

2

3

TRIS DI BIGNÈ salati

Deliziosi finger food realizzati con pasta choux e ripieni di golose farciture per un antipasto originale che puoi preparare anche qualche ora prima e conservare in frigo. Una piccola bontà da mangiare in un sol boccone!

A CURA DI **MICHELA BURKHART**
RICETTE DI **STEFANIA GONZALES**
FOTO DI **TOMAS ROJAS**

Come fare i bignè

Per 40 pezzi

Porta a bollore **250 ml di acqua** insieme a **100 g di burro** e a **1 pizzico di sale**. Aggiungi **150 g di farina** in un colpo solo e mescola con un cucchiaio di legno fino a che l'impasto si stacca dalla pentola. Fai raffreddare completamente, quindi aggiungi **150 g di uova** (circa 3 uova medie) una alla volta. Mescola fino a che la prima sarà stata assorbita dall'impasto, quindi aggiungi le altre sempre una alla volta, con il medesimo procedimento. Fai riposare una mezz'ora in frigorifero, quindi fodera una teglia con carta da forno e con la sac-à-poche e una bocchetta con foro liscio da 15 mm forma i bignè, avendo cura di distanziarli tra loro, spremendo 2 o 3 volte e creando dei cerchi concentrici di 3-4 cm. Con un cucchiaino bagnato appiattisci la punta del bignè per renderli belli tondi. Cuoci a 180° nella parte media del forno per 20 minuti senza mai aprire. Quando saranno diventati belli gonfi, spegni, apri leggermente lo sportello e tienili in forno ancora circa 10 minuti per stabilizzarli.

Come fare la besciamella

Per preparare 500 ml di besciamella metti a scaldare in un pentolino **500 ml di latte** (che deve essere fresco e intero), aromatizzalo con **noce moscata** grattugiata al momento e **1 pizzico di sale**. A parte fai sciogliere **50 g di burro** a fuoco basso, poi spegni il fuoco e aggiungi **50 g di farina** tutta in una volta, mescolando con una frusta per evitare la formazione di grumi. Rimetti su fiamma dolce e mescola fino a farla diventare dorata. Versa poco latte caldo per stemperare il fondo poi unisci anche il rimanente, mescolando energicamente con la frusta. Cuoci per 5-6 minuti a fuoco dolce finché la salsa si sarà addensata e inizierà a bollire.

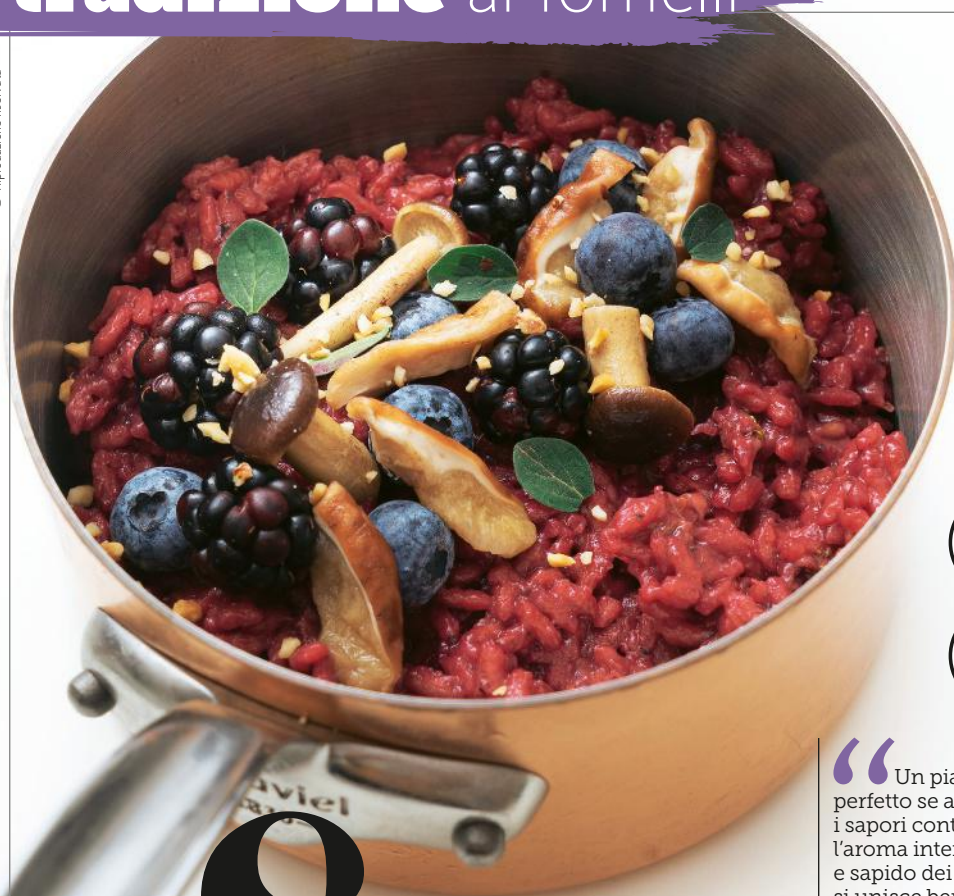
1 Con crema di ricotta, pomodori secchi e pistacchi

Lavora a crema **150 g di ricotta** con un pizzico di sale; scola **35 g di pomodori secchi** sott'olio e tritali finemente. Unisci ricotta e pomodori. Taglia un coperchio ai bignè e riempili di farcia aiutandoti con una sac-à-poche. Rotola i bignè nella **granella di pistacchi** e conservali in frigorifero.

2 Con crema di taleggio allo zafferano

Stempera **1 bustina di zafferano** in un dito di latte tiepido. Sciogli a fuoco dolce **70 g di taleggio** con un goccio di latte, poi unisci **160 g di besciamella**. Aggiungi lo zafferano, una spolverata di pepe e mescola fino a ottenere una crema gialla. Riempi i bignè con una sac-à-poche e unisci dell'erba cipollina tritata. Conserva in frigorifero.

3 Con besciamella alla barbabietola e zola

Pela una piccola barbabietola cruda e affettala sottilmente con una mandolina. Condisci con sale, olio e tieni da parte. Sciogli a fuoco dolcissimo **70 g di gorgonzola** morbido con un goccio di latte poi unisci **160 g di besciamella** e **30 g di barbabietola già cotta** e frullata. Fai raffreddare e, aiutandoti con una sac-à-poche, riempi i bignè dopo aver tagliato la parte superiore. Aggiungi una fettina della barbabietola cruda tagliata prima, richiudili e conservali in frigorifero.

8 *piatti* tutti ROSSI

Il classico colore portafortuna per cominciare bene l'anno nuovo anche a tavola

A CURA DI **M. RONCONI** RICETTE DI **F. PARRAVICINI**
FOTO DI **TOMAS ROJAS** E **MARGHERITA SOPA**

Preparazione 20 min.

Cottura 50 min.

"Un piatto perfetto se ami i sapori contrastanti: l'aroma intenso e sapido dei funghi si unisce bene alle note dolci dei frutti di bosco".

Risotto ai funghi e frutti di bosco

Per 4 persone
350 g di riso Carnaroli - 2 carote- 2 coste di sedano - 1 cipolla - 60 g di burro - 80 g di grana grattugiato - 70 g di un mix di more, mirtilli, lamponi - 100 g di funghi misti- olio extravergine di oliva - sale - pepe

Prepara un brodo vegetale, mettendo a bollire per almeno 30 minuti sedano, carote e cipolla in 1,5 litri di acqua moderatamente salata. Fai tostare il riso con un filo d'olio in una pentola capiente, bagnalo con il brodo vegetale e comincia la cottura.
Dopo dieci minuti aggiungi i frutti rossi e anche i funghi precedentemente tagliati e spadellati solo con un filo d'olio e senza aglio, che risulterebbe troppo aggressivo in un risotto di questo tipo.
Porta a termine la cottura (ci vorranno circa 18 minuti a seconda di quanto lo si voglia tenere al dente) aggiungendo un mestolo di brodo alla volta. Alla fine fai mantecare il risotto con il burro e il parmigiano e un filo d'olio a crudo per renderlo lucido.

Borsch vegetariano

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 25 minuti

1 cipolla - 1 spicchio d'aglio - 3 barbabietole precotte - 1/2 cavolo cappuccio rosso - olio extravergine di oliva - 1 litro di brodo vegetale - panna acida - aneto - sale

Riduci le barbabietole a cubetti molto piccoli; taglia il cavolo cappuccio a listarelle sottili. Intanto tieni il brodo vegetale in caldo. In un tegame scalda dell'olio extravergine di oliva e fai dorare leggermente la cipolla tritata molto finemente e lo spicchio d'aglio.
Aggiungi il cavolo cappuccio rosso, copri con il brodo vegetale e lascia cuocere il tutto per circa 20-25 minuti. Gli ultimi 5 minuti di cottura aggiungi i cubetti di barbabietola. Aggiusta di sale e servi nelle fondine.
Puoi aggiungere un cucchiaio di panna acida direttamente nei singoli piatti oppure metterla in ciotoline a parte, insaporita con ramettini di aneto.

"Ideali da servire come sfizioso antipasto, sono una stuzzicante variante dei famosi dolcetti piemontesi di Tortona".

Preparazione 30 min.

Cottura 20 min.

Baci di dama salati con formaggio e cipolla

Per 4 persone
100 g di burro - 100 g di farina di mandorle - 2 albumi - 250 g di farina 0 - 60 g di barbabietola precotta - 150 g di formaggio spalmabile - 200 g di cipolla rossa - 30 g di aceto di lamponi - 30 g di zucchero di canna - sale

Per i baci di dama prepara un impasto mettendo tutto insieme nella planetaria: il burro morbido, le farine, gli albumi e la barbabietola frullata, un pizzico di sale, lavorando a lungo con la frusta a foglia fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo.
Forma delle piccole semisfere e falle cuocere in forno preriscaldato a 175° per 12-13 minuti. A parte, taglia la cipolla a julienne molto sottile, passala in padella a fiamma moderata, con un filo d'olio, aggiungi lo zucchero e sfuma con l'aceto di lamponi ottenendo un risultato agrodolce.
Prepara i baci di dama accoppiando le semisfere due a due, dopo averle farcite con il formaggio spalmabile e una piccola quantità di cipolla caramellata.

Pizza alla barbabietola e insalatina mista

Per 2 persone
200 g di barbabietole precotte - 500 g di farina 0 - 1/2 cubetto di lievito di birra - 2 cucchiai di olio extravergine di oliva - 200 g di scamorza affumicata - qualche cimetta di broccolo lessata - insalatina mista - sale

Frulla la barbabietola fino a ottenere una purea liscia. Sciogli il lievito in pochissima acqua tiepida e mettilo in una ciotola con la farina cominciando a impastare. Aggiungi la purea di barbabietola, l'olio e 150 ml di acqua tiepida, sempre impastando con le mani e unendo eventualmente ancora un po' d'acqua se l'impasto risulta troppo denso. Lavora il tutto fino a ottenere un impasto morbido ma non appiccicoso.
Copri con un canovaccio pulito e lascia lievitare per almeno due ore. Quando il volume sarà raddoppiato dividilo in 2 parti e lascia lievitare per altri 30 minuti. Intanto taglia la scamorza a cubetti.
A questo punto riprendi l'impasto e stendilo in 2 teglie unte d'olio allargandolo con le mani. Metti in forno già caldo a 230° per circa 15 minuti, tira fuori e aggiungi la scamorza quindi fai cuocere ancora per 2-3 minuti. Sforna, decora con insalatine miste, le cimette di broccolo e qualche chicco di melagrana e servi immediatamente.

30 min. Preparazione + riposo

Cottura 20 min.

consigli utili

mai provata LA PASTA ROSA?

L'impasto fatto con la barbabietola è perfetto per reinventare una classica pizza facendola diventare un piatto goloso e al tempo stesso sano e ricco di valori nutrizionali, che stupirà i tuoi commensali.

il SUCCO

Il succo di barbabietola aumenta le difese immunitarie e cura i sintomi influenzali oltre a rappresentare un ricostituente e rimineralizzante.

UN gusto delicato

Il pak choi è un ortaggio originario della Cina meridionale e del sud-est asiatico, ma sta prendendo piede anche nel nord Europa dal momento che cresce bene nei climi freddi. Il pak choi ricorda molto la nostra bieta. Il sapore è delicato, erbaceo, con un finale amarognolo. Il modo più semplice per gustare il pak choi consiste nel farlo sbollentare qualche minuto in acqua bollente per poi condirlo con sale e olio extravergine di oliva.

Polenta al barolo con cavolo cinese

Per 4 persone
400 g di farina di mais per polenta - 300 g di Barolo - 1 cavolo cinese (pak choi) - 50 g di pinoli - 20 ml di aceto di vino rosso - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Prepara la polenta mettendo a bollire 300 g di Barolo con 1,7 l di acqua moderatamente salata, aggiungendo la farina a pioggia e girando continuamente con un cucchiaio di legno per circa 40 minuti (se preferisci, utilizza una farina a cottura rapida).
A parte taglia a metà il cavolo cinese. Quindi spadellalo con un filo d'olio in modo che rimanga croccante e sfumalo con l'aceto per dargli un tocco di acidità.
Servi la polenta ben calda mettendo sopra il cavolo cinese cotto, i pinoli tostati in padella e completa con un filo d'olio a crudo.

Preparazione 20 min.
Cottura 20 min.

"Per la tagliata cotta in padella va bene usarne una antiaderente. La temperatura dovrà raggiungere i 140° a fiamma viva".

"In Valle d'Aosta la polenta con il vino rosso, un piatto della cucina contadina, viene chiamata polenta ubriaca o "ciuca".

Preparazione 30 min.
Cottura 40 min.

Tagliata di controfiletto con patate e radicchio

Per 4 persone
700 g di controfiletto di manzo - 400 g di barbabietole cotte - 200 g di patate - 1 rametto di rosmarino - 1 cespo di radicchio rosso tardivo - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lavare e pela le patate, con uno scavino ricavane delle palline e cuocile in acqua bollente salata. Scolale e lasciale raffreddare e uniscile alla barbabietola cotta tagliata a cubetti tutti della stessa dimensione, e condisci con sale, pepe e un filo d'olio.
Scotta il controfiletto in una padella molto calda con solo un filo d'olio per 2 o 3 minuti per lato. Poi avvolgilo in un foglio d'alluminio e fallo riposare per almeno 5 minuti in modo che i succhi della carne si stabilizzino.
Trasferiscilo per qualche minuto in forno ben caldo, poi taglialo a fette di circa 1 cm di spessore e servirlo alle barbabietole e alle poatate, guarnito con le foglie di radicchio.

Sablée con crema e lamponi

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti + riposo
Cottura 25 minuti

250 g di farina 00 - 1 tuorlo - 140 g di burro - 100 g di zucchero - 1/2 baccello di vaniglia - Per la crema: 300 ml di latte - 3 tuorli - 90 g di zucchero - 10 g di amido di mais - 1 baccello di vaniglia - 150 g di lamponi - chicchi di melagrana

Per la sablé, setaccia la farina in una ciotola e unisci il burro freddo a dadini. Impasta fino a ottenere un composto sabbioso. Con la planetaria puoi usare la frusta K a bassa velocità. Aggiungi il tuorlo, i semi di vaniglia, lo zucchero e il sale. Impasta fino a ottenere un composto liscio. Avvolgilo nella pellicola e metti in frigorifero per almeno 1 ora.
Per la crema, metti a bollire il latte con metà dello zucchero e il baccello di vaniglia inciso. Monta i tuorli con lo zucchero rimasto e l'amido di mais, versa il latte (senza vaniglia) e riporta sul fuoco a fiamma dolce mescolando fino a quando si addenserà.
Fai raffreddare con pellicola a contatto. Fodera 4 stampi per crostatina, imburrati e infarinati, con la pasta sablé, disponi sul fondo la crema fino a 3/4 dell'altezza e cuoci in forno preriscaldato a 170° per 14-15 minuti. Fai raffreddare e disponici sopra i lamponi, chicchi di melagrana e foglie di menta.

Preparazione 15 min.

Cottura 12 min.

"Chiusi in una scatola di latta, i biscotti si mantengono per una settimana senza perdere la morbida consistenza e il loro delizioso profumo".

Biscotti red velvet con gocce di cioccolato bianco

Per 4 persone
200 g di farina 00 - 20 g di cacao amaro - 110 g di burro - 150 g di zucchero di canna - 50 g di zucchero semolato - 1 uovo - 2 cucchiai di latte - 50 g di gocce di cioccolato bianco - 1 cucchiaino di lievito per dolci - colorante rosso in gel

Metti in una ciotola il burro con i due tipi di zucchero e lavora con la frusta elettrica fino a ottenere un composto omogeneo. Unisci quindi l'uovo e il latte e, sempre con le fruste in azione, amalgama gli ingredienti in modo da ottenere una crema.
Aggiungi la farina, il cacao, il lievito e il colorante (poche gocce per volta fino a ottenere la gradazione desiderata) e finisci di lavorare l'impasto. Il risultato sarà un composto piuttosto morbido. Unisci le gocce di cioccolato e mescola con una spatola.
Rivesti una teglia con la carta forno e, con le mani umide forma delle palline grandi circa come una noce, poi adagiale ben distanziate fra loro, senza appiattirle. Cuoci poi a 180° per 12 minuti, senza preoccuparti se appena sfornati i biscotti dovessero risultare molli: assumeranno la giusta consistenza una volta freddi.

I COOKIES *MADE IN USA*

Versione cookies della classica torta americana red velvet, sono dolcetti irresistibili con un cuore morbido e un esterno croccante. Per ottenere il caratteristico colore rosso è necessario utilizzare il colorante in gel oppure l'estratto di barbabietola. Volendo si possono rendere ancora più golosi farcendoli con crema spalmabile alla nocciola.

non SOLO TORTE

Negli Stati Uniti la red velvet è una vera istituzione e viene declinata in mille modi: oltre ai biscotti ci sono anche i cupcakes con decorazioni ad hoc per ogni occasione.

A CURA DI **M. BERGAMASCHI** RICETTE DI **F. PARRAVICINI** FOTO DI **T. ROJAS**

roast beef

PRONTO DA GUSTARE
In Italia è facile trovarlo già pronto in macelleria o sui banchi del supermercato, da consumare freddo, tagliato a fettine sottilissime da condire come più ti piace.

Il termine inglese indica sia un particolare arrosto di manzo sia alcuni tagli di carne. Ricetta secolare tipica della tradizione anglosassone, nel tempo è riuscita a conquistare i piatti della cucina di tutto il mondo. La variabile fondamentale che permette di ottenere un roast beef di alta qualità è sicuramente **il tempo di cottura.** Solitamente viene servito Rare (al sangue) o Pink, cioè cotto fuori e rosa all'interno. Per ottenere un buon roast beef è importante iniziare la cottura ad alte temperature e continuare con un calore più moderato, in questo modo si otterrà un pezzo di carne croccante fuori e ancora morbido all'interno. Dovrà essere prima **brevemente scottato in padella,** operazione che servirà per sigillare i succhi all'interno, poi cotto in forno. Una volta terminata la cottura potrai quindi tagliarlo a fette e servirlo caldo oppure gustarlo freddo.

Come legarlo
Il roast beef va legato prima della cottura, non solo per ottenere fette perfette ma anche per garantire una cottura uniforme, infilando nello spago gli aromi che preferisci.

SCEGLI IL TAGLIO giusto

Nel Regno Unito il roast beef viene preparato classicamente con il taglio della lombata, che va dalla sesta alla nona vertebra lombare, un taglio classificato tra quelli di prima qualità. Si tratta della parte anatomica che noi italiani utilizziamo per le cosiddette costate o fiorentine. Corrisponde alla porzione di carne che proviene dalla schiena del bovino, detta anche controfiletto.

PRENDI NOTA L'ARROSTO È DIFFERENTE

Roast beef inglese e arrosto differiscono tra loro per preparazione, taglio utilizzato e metodo di cottura. Per l'arrosto infatti i pezzi scelti sono solitamente la noce, il girello e lo scamone. La cottura può essere fatta sia in tegame sia in forno e deve essere ben cotto anche all'interno, cuocendo lentamente e a lungo.

Rotolini con scarola e ravanelli

Preparazione **15 minuti**
Cottura **NO**
Dosi per **4 persone**

400 g di roast beef già pronto a fettine - 125 g di formaggio spalmabile - 125 g di scarola (o insalata simile) - 4 ravanelli - semi di finocchietto - sale - pepe - olio extravergine d'oliva

In un recipiente lavora il formaggio spalmabile aggiungendo sale, pepe, olio extravergine d'oliva e i semi di finocchietto. Pulisci i ravanelli, lavali e tagliali a fettine

Con un piccolo sac-à-poche forma delle strisce di formaggio lungo la fetta di roastbeef. Adagia all'interno delle foglie di scarola lasciandone spuntare un po' da entrambe le estremità, quindi arrotola la fetta sigillandola con poca crema al formaggio.

Taglia ogni cilindretto ricavandone tre rotolini. Infine servili con un filo di olio d'oliva a crudo, pepe macinato al momento e fettine di ravanello.

Tartine con uova di quaglia e tartufo

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura NO

1 baguette da cui ricavare 8 fette - 4 fette di roast beef - 4 uova di quaglia - ½ cipolla - qualche foglia di lattuga riccia - 150 g di formaggio brie - qualche lamella di tartufo nero - olio al tartufo

Metti in un pentolino con acqua le uova di quaglia, falle rassodare e sgusciale. Tagliale a fette non troppo sottili. Sbuccia la cipolla e tagliala a fette sottilissime. Riduci il formaggio brie in piccoli cubetti. Fai tostare nel forno sotto il grill le fette di pane. **Togli il pane dal forno** e, mentre è ancora caldo, componi la bruschetta. Adagia su ogni fetta di pane mezza fettina di roast beef. **Aggiungi una foglia** di lattuga riccia, quindi una fetta di uovo di quaglia, una fettina di cipolla, un cubetto di formaggio e termina con una scaglietta di tartufo nero.Servi con un filo di olio al tartufo per insaporire.

DI **MADDALENA PIACENTINO**

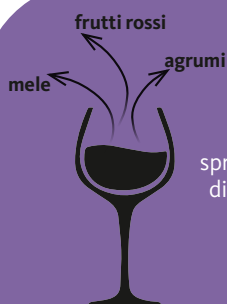
Prosecco Doc ROSÈ SPUMANTE

Nato nel 2020, quando è stato ufficialmente presentato dal Consorzio di Tutela del Prosecco Doc con una modifica del disciplinare, il Rosè mantiene le peculiarità specifiche del **vitigno autentico del Prosecco,** apprezzato in tutto il mondo. Per riconoscere l'autentico Prosecco Rosè Doc bisogna sapere che è diverso dagli altri vini rosé frizzanti generici. Viene infatti prodotto esclusivamente nella tipologia "Spumante" e solo come **Brut Nature o Extra Dry**: altri contenuti zuccherini non vengono contemplati. Ha poi la dicitura "Millesimato", dovuta al fatto che almeno l'85% delle uve con cui è stato prodotto devono appartenere alla stessa annata. Le uve con cui viene prodotto il Prosecco Rosé sono quelle del vitigno autoctono Glera all'85%, con in più una parte, il 10-15%, di Pinot Nero vinificato in rosso, che gli dà il suo particolare colore rosa brillante ed elegante. Il profumo è un'armonia di note dolci, floreali e fruttate.

ZONA DI PRODUZIONE

La zona di produzione del Prosecco DOC si trova nell'area Nord orientale dell'Italia, nei territori ricadenti in 4 province del Friuli Venezia Giulia (Gorizia, Pordenone, Trieste e Udine) e in 5 province del Veneto (Belluno, Padova, Treviso, Venezia, Vicenza).

PRENDI NOTA GLI AROMI

Il perlage sottile e persistente, sprigiona un profumo con delicate note di frutti rossi. In bocca risulta fresco e fruttato, rendendolo un ottimo accompagnamento per formaggi freschi e piatti a base di pesce, primi piatti o zuppe.

la giusta ricetta

OSTRICHE gratinate AL PROFUMO DI LIME

Apri 8 ostriche con l'apposito coltellino facendo colare il liquido all'interno di una ciotolina. Filtralo più volte per eliminare le impurità e tienilo da parte al fresco. In una ciotola mescola 40 g di pangrattato, 1 piccolo peperoncino e 1 ciuffo di prezzemolo tritati molto finemente. Irrora con il liquido delle ostriche e condisci con un filo d'olio, sale e pepe e la scorza grattugiata di 1 lime lavato e asciugato. Farcisci ogni ostrica con un po' di questo composto, disponile poi su una teglia foderata con carta forno e condiscile con un altro filo d'olio in superficie. Fai gratinare per 10-12 minuti in forno statico preriscaldato a 200°. Quando sono dorate, sfornale e servile subito. Se preferisci sapori più decisi, puoi aggiungere alla farcitura delle ostriche anche mezzo spicchio d'aglio tritato e 2 cucchiai abbondanti di formaggio grana grattugiato.

Per scoprire di più scannerizza il QR o vai su **www.gluteostop.it**

Tracce di glutine o glutine nascosto possono causare fastidi anche a chi non soffre di celiachia. Oggi c'è un integratore che ti può aiutare

INTOLLERANTE AL GLUTINE?
TI AIUTA GLUTEOSTOP®

Quando soffri di intolleranza al glutine (diversa dalla celiachia) non è facile avere la certezza matematica di pasti senza glutine! Gli studi indicano che anche con una dieta apparentemente senza glutine, può avvenire un consumo involontario di glutine.

Ingerire glutine involontariamente è possibile

Al ristorante e in mensa è opportuno informarsi per ricevere solo cibo senza glutine, tuttavia un errore umano può sempre accadere. Inoltre il glutine è presente anche in alimenti non "sospetti": cibi pronti, in scatola, ketchup, zuppe, miscele di spezie e così via.

I prodotti "senza glutine" non ne sono sempre privi

Proprio così. Anche un prodotto etichettato come "senza glutine" potrebbe non esserne privo. Per legge infatti il contenuto di glutine di questi prodotti non deve superare i 2 mg ogni 100 g.

Cosa fare se sei intollerante al glutine?

Se segui una dieta senza glutine può essere utile l'integratore GluteoStop®, che aiuta a eliminare efficacemente il glutine già a livello gastrico. Basta assumere una o due minicompresse subito prima o durante il pasto.

Come funziona GluteoStop®?

GluteoStop® scinde il glutine o le tracce di glutine in piccolissimi frammenti, agendo ancora prima che il glutine entri nello stomaco.

GluteoStop® non può sostituire una dieta priva di glutine e non è inteso per il trattamento o la prevenzione della celiachia, allergia al grano o ipersensibilità al glutine. GluteoStop® è adatto solo per adulti. Disponibile in farmacia e parafarmacia.

Gli Integratori alimentari non sono un sostituto di una dieta che deve essere varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano

A CURA DI **MADDALENA PIACENTINO**

posate

1 Mise en place perfetta

Su una tavola che si rispetti è fondamentale realizzare una mise en place impeccabile. Per farlo, non devi preoccuparti di scegliere soltanto la tovaglia elegante e il perfetto centrotavola, ma anche la posata giusta per le pietanze che intendi servire.

2 Tutto collegato

La mise en place spiega immediatamente al tuo ospite cosa gusterà perché anche la scelta delle posate e la loro posizione dipende appunto dal tipo di menu che hai deciso di realizzare. Puoi disporle secondo la tradizione, oppure con qualche idea creativa.

3 La scelta delle posate

Le posate in acciaio sono robuste, eleganti e sempre lucenti. Puoi scegliere uno stile classico oppure optare per qualcosa di più contemporaneo, dal design particolare, o ancora decidere in base ai colori del servizio di piatti o della tovaglia.

stile e praticità

Tavola a colori

Un servizio di posate con le impugnature in sei colori vivaci, da abbinare alla tua tavola, per dare un tocco di allegria alla mise en place. Tra i tanti colori disponibili puoi trovare sicuramente il tuo preferito! Dal verde lime, al rosso, all'arancione, dal verde smeraldo al bianco, all'azzurro (**Tescoma**, linea Fancy Home, da € 3,60 la forchetta).

Zucchine tonde ripiene di salsiccia

Per 4 persone
Preparazione 25 minuti
Cottura 55 minuti

4 zucchine tonde - 100 g di carne macinata - 100 g di salsiccia - 1 uovo - 30 g di parmigiano reggiano - 30 g di pangrattato - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 rametto di timo- olio extravergine di oliva - sale

Taglia la calotta superiore delle zucchine, poi incidile internamente a circa mezzo cm dal bordo e svuotale dalla polpa aiutandoti con un cucchiaino, quindi tritala.
In una padella riscalda un filo d'olio d'oliva e fai rosolare la polpa delle zucchine. In una ciotola unisci la carne macinata, la salsiccia sbriciolata, l'uovo, il pangrattato, il Parmigiano grattugiato, il prezzemolo tritatoe le foglioline di timo. Regola di sale e amalgama bene tutto. Infine, unisci la polpa delle zucchine e mescola ancora.
Usa il composto ottenuto per riempire le zucchine svuotate, trasferiscile in una teglia rivestita con carta forno e cuoci in forno preriscaldato a 180° per 50 minuti circa, aggiungendo le calotte solo verso fine cottura.

LINEE CLASSICHE o di design

RILIEVI FASHION

La collezione si ispira a luoghi di vacanza da sogno e alle mete del jet-set internazionale. Venezia in particolare si distingue per il rilievo fashion impresso sull'intero corpo delle posate, ideale per realizzare mise en place estremamente originali e ricercate (collezione Jet Set, servizio 24 pezzi, € 144,90, **Sambonet**).

DESIGN DI CLASSE

Per Achille Castiglioni gli oggetti dovevano rispondere a due requisiti: fornire la soluzione pratica di piccoli problemi nello "stare a tavola" e soddisfare il gusto del pubblico, come le posate in acciaio inossidabile 18/10 lucido, con manico satinato (collezione Dry Cutlery, design Achille Castiglioni, € 275, **Alessi**).

ACCIAIO NERO

Un particolare set di posate in acciaio cromato, in un originale colore nero, ma disponibili anche nella versione dorata. Linee essenziali ed estremamente moderne per una tavola che si fa notare (set di 16 posate Sublimo black, € 39,95, **Casashop**).

UNA LINEA D'ORO

Una forma decisa con un originale mix di antico e moderno reso possibile dal contrasto tra il raffinato color oro e la finitura satinata. Le posate in acciaio inox sono adatte a cene importanti e anche all'uso quotidiano, qualunque sia lo stile, sono ideali per ogni occasione (Old gold, 16 pezzi, € 59,90, **Brandani**).

RESISTE A TUTTO

La collezione si ispira all'architettura moderna ed è realizzata in acciaio inossidabile Cromargan, con coltelli forgiati monoblocco. Le posate sono particolarmente resistenti ai graffi e ai segni d'usura (linea Kineo, servizio di 30 pezzi per 6 persone, € 250, **WMF**).

CANTINE BANFI

Centine Toscana IGT

Centine è una famiglia che comprende i vini maggiormente rappresentativi della produzione Banfi. Ne fanno parte: il Centine bianco Toscana IGT 2020 a base di uve Chardonnay e Vermentino. Dal colore paglierino con riflessi verdastri, al naso spiccano sentori di frutta bianca e agrumi in perfetto equilibrio con le note floreali. In bocca è fresco e pieno, con un finale lungo e sapido. Il bianco della famiglia Centine è fresco e versatile. Ottimo a tutto pasto, si accompagna perfettamente con primi piatti e secondi a base di pesce. Centine Toscana IGT 2019 è un vino a base di un blend di varietà rosse i cui sentori di mora e ciliegia matura sono accompagnati da note floreali e speziate. La struttura è piena e rotonda e dai caratteri di grande morbidezza. In bocca, il vino è equilibrato con un finale ampio. Centine rosé Toscana IGT 2020, a base di uve Sangiovese e Merlot, è un vino dalle nuance rosa pallido. Spiccate note di ciliegia si fondono elegantemente con sentori di piccoli frutti rossi. In bocca, il Merlot si esprime con volume e morbidezza e con finale lungo e sapido. Ottimo come aperitivo, si abbina egregiamente a primi e secondi di pesce, ma anche a piatti di carni bianche.

ALCE NERO

Regala Alce Nero

Tra le varie proposte per il Natale, Alce Nero presenta la Cesta Gran Natale con Pandoro. Protagonista di questa cesta natalizia è, appunto, il Pandoro Classico Alce Nero, preparato con solo lievito madre e lavorato per oltre 48 ore nel rispetto della tradizione dolciaria italiana. Completano la cesta le mandorle ricoperte di cioccolato, la passata di pomodoro, i frollini al cacao con le gocce di cioccolato, la composta di albicocche, le lenticchie, l'olio extra vergine di oliva e molti altri prodotti. In vendita solo online su https://www.alcenero.com/collections/regali-e-ricorrenze.

MOWI

Mowi Signature

MOWI Signature è un salmone di qualità superiore e dal gusto inconfondibile dal colore deciso e dal sapore intenso, per un'esperienza di gusto senza paragoni. Un salmone "buono" sotto tutti i punti di vista, l'alleato perfetto per le ricette di Natale.
MOWI Signature è un prodotto di eccellenza a partire dalle materie prime: 100% puro, perché allevato responsabilmente nelle acque incontaminate dei fiordi norvegesi e senza OGM, nutrito con una dieta senza antibiotici, ottenuto sempre da salmone fresco, mai congelato e certificato ASC (Aquaculture Stewardship Council).
Semplicissimo da cucinare, il salmone MOWI è estremamente versatile.
Tante ricette su: https://salmonemowi.it/.

BIOEXPRESS

Idea regalo firmata Bioexpress

A Natale Pan Piuma e Pan Piumino si vestono a festa. Babbo Natale, renne, pacchi regalo e pupazzi di neve si uniscono alla morbidezza delle fette di Pan Piuma e Pan Piumino per festeggiare con grandi e piccini questo momento speciale dell'anno.
Un'accattivante e colorata confezione dedicata al Natale per accompagnare con allegria i giorni delle festività e preparare deliziose ricette insieme.
La Christmas Edition Pan Piuma coinvolge tutte le referenze della linea Classica nella versione richiudibile. Anche per i più piccoli Pan Piumino si veste nella simpatica versione Christmas. Le fette di Pan Piuma e Pan Piumino sono soffici e genuine perché realizzate con pochi semplici ingredienti. La lunga lievitazione le rende morbidissime. Le fette sono, inoltre, senza lattosio e prive di zuccheri, coloranti, conservanti e additivi.

MELINDA

Novità Le Piccoline

Melinda lancia Le Piccoline, le mele a misura di bambino, in una speciale confezione a tema Paw Patrol, uno dei cartoni animati più amati dai più piccoli. Le immagini divertenti e colorate dei cuccioli dotati di superpoteri trasformeranno la merenda a base di frutta in un momento divertente. Le confezioni non sono solo belle e simpatiche da vedere, ma possono anche diventare dei giochi. Infatti, si trasformano nei mezzi di trasporto dei Paw Patrol, tutti da collezionare.
Le Piccoline sono il frutto perfetto per i bambini. Hanno infatti un colore rosso vivo e nascono naturalmente in "formato baby", per cui costituiscono una porzione ideale per il bisogno dei più piccoli. Inoltre, si prestano a essere portate anche nello zaino per fare una pausa buona e sana a scuola, prima o dopo lo sport e al parco, oltre che a casa. Le Piccoline sono anche rispettose dell'ambiente. Le confezioni, infatti, sono completamente in cartone e, una volta consumate le mele, possono essere trasformate nei mezzi di trasporto dei Paw Patrol oppure possono essere riciclate nella carta.

ARTE BIANCA

Pan Piuma e Pan Piumino Christmas Edition 2021

A Natale Pan Piuma e Pan Piumino si vestono a festa. Babbo Natale, renne, pacchi regalo e pupazzi di neve si uniscono alla morbidezza delle fette di Pan Piuma e Pan Piumino per festeggiare con grandi e piccini questo momento speciale dell'anno. Un'accattivante e colorata confezione dedicata al Natale per accompagnare con allegria i giorni delle festività e preparare deliziose ricette insieme. La Christmas Edition Pan Piuma coinvolge tutte le referenze della linea Classica nella versione richiudibile.
Anche per i più piccoli Pan Piumino si veste nella simpatica versione Christmas.
Le fette di Pan Piuma e Pan Piumino sono soffici e genuine perché realizzate con pochi semplici ingredienti.
La lunga lievitazione le rende morbidissime.
Le fette sono, inoltre, senza lattosio e prive di zuccheri, coloranti, conservanti e additivi.

STARBUCKS®

Starbucks® At Home Limited Edition natalizia

Per celebrare la stagione delle Feste. Starbucks® presenta la Limited Edition Natalizia con le referenze Holiday Blend e Toffee Nut Latte. I caffè Starbucks® in edizione limitata sono disponibili in capsule per macchine da caffè Nespresso® e Nescafè® Dolce Gusto® e in caffè macinato distribuiti in supermercati selezionati e online. Starbucks® Toffee Nut Latte by Nescafè® Dolce Gusto® è una bevanda ricca e cremosa in cui il caffè e il latte di alt qualità si uniscono al gusto dolce del caramello e alle noci tostate. Starbucks® Holiday Blend è un caffè equilibrato e dolce, con note erbacee e sentori di acero in cui si combinano i brillanti e vivaci chicchi latino-americani con i morbidi e terrosi chicchi indonesiani, tostati per esaltarne il gusto. La Limited Edition Natalizia di Starbucks® è realizzata con caffè 100% arabica di alta qualità ed eticamente certificato attraverso il programma Coffee and Farmer Equity sviluppato in collaborazione con l'associazione Conservation International.

BAULE VOLANTE

Novità per il Natale

Grande novità Baule Volante è il Panettone amarena e gocce di cioccolato, un'esclusiva e originale ricetta con un impasto reso soffice grazie alla lenta lievitazione con pasta madre per una nuova versione del classico dolce natalizio, rigorosamente bio, con un tocco di gusto in più dato dall'intensità delle amarene candite e dal sapore avvolgente del cioccolato dolcificato con solo zucchero di canna.

veg PER TUTTI

Aurora

CUCINA VEGETARIANA CON GUSTO E CONTAMINAZIONI HIPSTER

Blinis con caviale di barbabietola

Le tipiche focaccine russe a base di grano saraceno spalmate di panna acida e caviale sono un cult degli anni Ottanta. Mi sono divertita a rivisitare questo classico delle feste in chiave veg, adattando i principi della cucina molecolare alla semplicità di quella di casa. Il risultato è pirotecnico!

Un paio d'ore prima di cominciare metti in frigo una ciotola con **200 g di olio di semi** , che va utilizzato freddo. Metti **100 g di estratto di barbietole** (ricavato frullando una barbabietola con un po' d'acqua fino a ottenere un composto liquido da passare al colino a maglie strette) in un pentolino con **1 g di agar agar**. Fallo sciogliere a fuoco dolce, fino a sfiorare il bollore. Spegni e fai raffreddare 10 minuti, poi inserisci il composto in un dosatore con beccuccio e fallo sgocciolare nell'olio freddo: si creeranno tante piccole sfere. Via via che sono pronte raccoglile con una schiumarola e sciacquale sotto l'acqua fredda. Lasciale asciugare. Il caviale di barbabietola è pronto. **Per i blinis:** prendi **1 uovo** e separa il tuorlo dall'albume. Unisci il tuorlo a **150 g di latte**, aggiungi **60 g di farina 00**, **20 g di farina di grano saraceno** e **8 g di lievito setacciati**, **un pizzico di sale** e mescola. Fai riposare la pastella per circa un'ora. Monta l'albume a neve e aggiungilo alla pastella mescolando dal basso verso l'alto. Ungi una padella antiaderente con **poco olio** e, non appena sarà ben calda, preleva un mestolino di pastella e comincia a formare i blinis. Dopo due minuti girali e falli dorare anche dall'altro lato. Farcisci con abbondante **formaggio spalmabile**, il caviale di barbabietola e **aneto fresco** a profusione.

e in più...

Il cocktail perfetto
Con cosa accompagnare i blinis? Vodka, ça va sans dire! Se berla liscia e ghiacciata ti richiede troppo coraggio, prepara un succo con estratto di barbabietola mescolato con zucchero e succo di lime. 1 parte di succo, una parte di vodka e 2 di ginger beer sono le proporzioni giuste per un delizioso cocktail, da guarnire con scorzette di lime e fettine di zenzero fresco.

"La cucina molecolare è affascinante e divertente. Alcuni procedimenti sono troppo complessi da fare a casa, ma la sferificazione dei liquidi è semplice e regala grandi soddisfazioni. Provala in diverse versioni, sostituendo l'estratto di barbabietola con quello di frutta o verdura a scelta. Attenzione solo agli ingredienti molto acidi che inibiscono il potere addensante dell'agar agar".

chicchi PORTAFORTUNA

Uno tira l'altro e, secondo la tradizione, attira anche la buona sorte. Ecco perché nella cena di San Silvestro non possono mancare melagrana, lenticchie e uva. Un piccolo rito scaramantico di buon augurio

RICETTE DI **MICHELA SASSI** E **MADALINA POMETESCU** FOTO DI **TOMAS ROJAS** E **MARGHERITA SOPA**

Risotto alla melagrana

Per 4 persone

320 g di riso Carnaroli - 50 g di burro - 1 cipolla bianca - 200 ml di Prosecco - 2 melagrane- 1 l di brodo vegetale - 100 g di parmigiano grattugiato - aneto - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Taglia a metà una melagrana e spremila, taglia a metà anche la seconda, quindi riducila a spicchi e sgranala, avendo cura di eliminare anche tutta la parte bianca. **Scalda 2 cucchiai d'olio** in un tegame, aggiungi la cipolla tritata, quando è appassita, versa il riso e lascialo tostare mescolando. Quando il riso è lucido, sfuma con il Prosecco e fai evaporare. Versa quindi il succo di melagrana e porta il risotto a cottura, versando un mestolo di brodo caldo ogni volta che si asciuga. **A fine cottura sala e togli** dal fuoco. Unisci i chicchi di melagrana tenuti da parte, il burro e il formaggio grattugiato. Mescola, copri e lascia mantecare per 1-2 minuti. Distribuisci il risotto nei piatti, decora con ciuffetti di aneto e servi.

Veloce e versatile

Verdure certificate bio con l'aggiunta di olio di semi di girasole ed estratto di lievito biologico, senza glutammato monosodico (Brodo granulare vegetale bio, Bauer, € 6,21).

Preparazione 10 min.

Cottura 20 min.

Abbondanza e fertilità

In età romana le spose portavano ghirlande di rami di melograno sulla testa come auspicio di fecondità. Nel tempo, i chicchi vermigli sono diventati simbolo di fertilità, presso molti popoli e ancora oggi, si usa consumare il frutto l'ultima notte dell'anno per attirare a sé la fortuna.

Strudel salato di lenticchie

Per 6 persone

2 confezioni di pasta brisé rettangolari - 500 g di lenticchie decorticate - 200 ml di passata di pomodoro - 1 carota - 1 cipolla - 1 costa di sedano - 1 spicchio d'aglio - 2 cucchiai di olio extravergine di oliva - 1 tuorlo - 2 foglie d'alloro - timo - vino bianco secco - sale

Preparazione 20 min.

Cottura 60 min.

Pulisci, sedano, carota, cipolla e tritali. Versali in una casseruola con l'olio, l'aglio, il timo sfogliato e l'alloro. Fai insaporire e aggiungi le lenticchie. Mescola e fai saltare velocemente, poi irrora con il vino e lascia evaporare. Aggiungi la passata di pomodoro, regola di sale e cuoci per circa 20-25 minuti, quidi lascia intiepidire.
Stendi il primo foglio di pasta brisé con la sua carta forno, quindi aiutandoti con un cucchiaio disponi il ripieno di lenticchie nella parte centrale. Copri con il secondo foglio di pasta e ripiega i bordi verso il centro, premendo delicatamente per sigillare.
Trasferisci lo strudel in una teglia e spennella la superficie con il tuorlo leggermente sbattuto. Cuoci in forno preriscaldato a 180° per circa 40 minuti. Lascia intiepidire e taglialo a fettine.

Ricchezza e prosperità

Le lenticchie furono il primo legume coltivato dall'uomo e nei secoli sono rimaste simbolo di prosperità per la forma che ricorda le monete. In più, si conservano a lungo, sono nutrienti e costano poco: un'ottima soluzione per avere di che saziarsi tutto l'inverno.

Cheesecake con ricotta e uva bianca

Per uno stampo da 20-22 cm

200 g di biscotti secchi - 90 g di burro - 160 g di ricotta vaccina - 200 ml di panna fresca - 1 limone non trattato - 2 grappoli d'uva bianca del tipo senza semi - 3 cucchiai di zucchero a velo - confettini dorati - foglia d'oro alimentare - sale

25 min. Preparazione + riposo

Cottura no

Per la base, riduci i biscotti in polvere con un frullatore e versali in una ciotola capiente. Fodera con carta forno la base e le pareti di uno stampo a cerniera. Sciogli il burro nel microonde fino a renderlo liquido e versalo sui biscotti. Profuma con la scorza grattugiata di mezzo limone e mescola per amalgamare. Trasferisci il composto nello stampo e livella con una spatola. Lascialo raffreddare in frigorifero per almeno 1 ora.
Per la farcitura setaccia la ricotta con lo zucchero a velo, un pizzico di sale, la scorza grattugiata del mezzo limone rimasto e mescola. In una ciotola, monta la panna ben fredda e uniscila al composto di ricotta, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto. Raffredda in frigorifero. Lava i chicchi d'uva, asciugali e tagliali a metà, tenendone da parte alcuni per la decorazione finale.
Per comporre la cheesecake, togli la base di biscotti dal frigorifero, disponi uno strato di chicchi d'uva tagliati a metà, copri con la crema di ricotta e panna, avendo cura di livellarla con la spatola. Infine decora la cheesecake con i chicchi interi, confettini dorati e foglia d'oro. Raffredda in frigorifero per almeno 2 ore prima di servire.

12 mesi di serenità

In Spagna è molto diffusa l'abitudine di consumare 12 chicchi d'uva nella notte di S. Silvestro allo scoccare della mezzanotte. Serve a garantirsi 12 mesi di felicità.

6 golosità con i CARCIOFI

Sfiziose ricette veg che nutrono in modo sano e piacciono a tutti

A CURA DI **MARILENA BERGAMASCHI**
FOTO DI **MARGHERITA SOPA**

Preparazione 30 min.

Cottura 40 min.

"Servila come antipasto o al posto del primo. Da provare anche con fagiolini, patate, carote o verdurine miste dell'orto".

Mini quiche alle erbe aromatiche

Per 2 stampi da 18 cm di diametro
2 confezioni di pasta brisé pronta - 6 carciofi - 200 g di ricotta vaccina - 100 g di grana padano - 4 uova - 300 ml di panna fresca - 2 rametti di basilico - 1 ciuffo di erba cipollina -noce moscata - burro - sale - pepe

Stacca i gambi dei carciofi e le foglie esterne più dure, taglia le punte e togli il fieno interno con un cucchiaino; spella i gambi e tagliali a tocchetti. Tuffa i carciofi in acqua bollente salata per 10 minuti, scolali, disponili capovolti su carta assorbente e fai raffreddare. **Stendi la pasta brisé** sul piano di lavoro, ricava 2 dischi di circa 24 cm e trasferiscili in 2 stampi imburrati da 18 cm di diametro. Bucherella i fondi con la forchetta, poi disponi dentro ciascun guscio di pasta 2 carciofi tagliati a fettine e metà dei gambi. **Sbatti in una ciotola** la ricotta con le uova, la panna, sale, pepe e noce moscata e versa il composto nei gusci di pasta, aggiungendo i carciofi rimasti tagliati a metà. Cuoci le torte in forno già caldo a 180° per 30-35 minuti, finché saranno dorate e servile tiepide.

Lasagne con caprino e limone

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti
Cottura 45 minuti

250 g di lasagne fresche pronte - 8 carciofi - 150 g di mandorle spellate - 350 g di caprino fresco - 100 g di grana grattugiato - 1 limone bio - 1 spicchio d'aglio - noce moscata - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Grattugia la scorza del limone e mettila in una ciotola. Pulisci i carciofi, tagliali a fettine sottili e tuffali in acqua e succo di limone. Scalda un filo d'olio in una padella con l'aglio e rosola i carciofi a fiamma media per 4-5 minuti, quindi elimina l'aglio e regola sale e pepe. Intanto, trita le mandorle e trasferiscile nella ciotola con la scorza e il caprino, spolverizza con abbondante noce moscata e pepe, regola il sale. **Disponi un velo** del composto sul fondo di una teglia unta da 20x24 cm. Stendi uno strato di pasta, copri con qualche cucchiaio di crema, posiziona un po' di fettine di carciofi e spolverizza con il grana. Prosegui allo stesso modo alternando gli strati, fino a esaurire gli ingredienti e termina con un velo di crema e il grana. **Copri la teglia** con foglio di alluminio e cuoci le lasagne in forno già caldo a 180° per 30 minuti. Elimina l'alluminio, alza la temperatura a 200 °C e prosegui la cottura per altri 10 minuti, finché saranno dorate. Sforna, lascia riposare 5 minuti e servi.

"Puoi preparare una scenografica decorazione invernale gourmand con chicchi di melagrana al posto delle olive".

Nidi di purè con babaganoush e olive

Per 4 persone
2 melanzane viola (circa 400 g) - 1 limone - 2 carciofi già cotti - 100 g di olive Kalamata- 500 g di patate - 40 g di burro - 100 ml di latte - tahina - 1 spicchio d'aglio - cumino in polvere - olio extravergine di oliva - menta - sale - pepe

Sbuccia le melanzane, mettile in un cartoccio di carta da forno o di alluminio con l'aglio tagliato a fettine, chiudi e cuoci in forno già caldo a 200° per circa 40-50 minuti. Sforna e lascia raffreddare, poi frulla le melanzane con l'aglio, 2 cucchiai d'olio, sale, pepe e cumino, fino a ottenere un composto cremoso. Stempera 3 cucchiai di tahina con il succo del limone, aggiungila alla crema di melanzane, mescolando bene, poi regola il sale.
Lessa intanto le patate, sbucciale e passale calde allo schiacciapatate, raccogliendo il passato in una casseruola. Condisci con sale, pepe, unisci il burro a pezzetti e mescola con la frusta finché sarà sciolto. Versa il latte caldo e cuoci a fuoco basso mescolando per 3-4 minuti, finché sarà soffice.
Versa il purè tiepido in un piatto da portata, aggiungi la crema di melanzane, i carciofi tagliati a metà nel senso della lunghezza, poi aggiungi le olive e le foglie di menta tritate.

Gratinati in forno al profumo di aglio

Per 4 persone
8 carciofi - 1 arancia bio - 50 g di gherigli di noci - 80 g di parmigiano reggiano grattugiato - 4-5 rametti di timo - 5-6 spicchi d'aglio - 60 g di pangrattato - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Taglia i gambi dei carciofi lasciandone solo 3 cm, elimina le foglie più esterne e le punte spinose, poi dividili a metà nel senso della lunghezza ed elimina il fieno interno.
Mescola in una ciotola le noci sminuzzate con il parmigiano, il pangrattato, la noce moscata, la scorza dell'arancia grattugiata, sale e pepe. Farcisci i carciofi con il ripieno e disponili in una teglia unta o foderata con carta forno bagnata e strizzata, unendo sul fondo gli spicchi d'aglio e il timo.
Versa sul fondo della teglia 5-6 cucchiai d'acqua e irrrora i carciofi con poco succo d'arancia, copri con alluminio e cuocili in forno già caldo a 180° per 30 minuti. Scopri, irrora i carciofi ancora con poco succo, alza la temperatura a 200° e prosegui la cottura ancora per una decina di minuti, finché la superficie del ripieno sarà dorata.

"Puoi arricchire il gusto del ripieno con prezzemolo, acciughe tritate, e scorza di limone al posto dell'arancia".

facili IN POCHI *MINUTI*

Per pulire bene i carciofi, indossa i guanti di lattice, così non ti sporcherai le mani: stacca le foglie esterne più dure e le punte, elimina il fieno interno poi, per non farli annerire, mettili a bagno in acqua acidulata con succo di limone.

47 CALORIE

Per 100 g di carciofi. Sono perciò ortaggi ricchi d'acqua, vitamine e contengono una buona quantità di ferro, zinco e altri benefici sali minerali. Oltre a una gran parte di fibre.

Preparazione 20 min.
Cottura 40 min

GOLOSA salsa di noci

Prova i ravioli di carciofi anche con una ricca salsa di noci di tradizione ligure: versa nel recipiente del mixer 250 g di gherigli di noci con 2 fette di pancarrè private della crosta, ammorbidite nel latte e strizzate, 1 spicchio d'aglio spellato, 50 g di ricotta morbida, 20 g di burro, 5-6 cucchiai d'olio extravergine, sale e pepe. Frulla fino a ottenere un composto morbido e omogeneo. Per condire la pasta, versa la salsa in una ciotola e diluiscila con 2-3 cucchiai d'acqua di cottura.

Tortelloni con patate e crema di parmigiano

Per 4 persone
300 g di farina 0 - 1 uovo - 4 carciofi - 200 g di purè di patate - 120 g di parmigiano grattugiato - 1 mazzetto di timo - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Versa la farina sulla spianatoia, fai un incavo al centro e unisci un pizzico di sale, l'uovo, 1 cucchiaio d'olio e 3-4 di acqua tiepida. Impasta con energia fino a ottenere un composto omogeneo. Avvolgilo con una pellicola e lascialo riposare per mezz'ora. **Pulisci i carciofi**, tagliali a fettine sottili e rosolali in padella con l'aglio e un filo d'olio. Salali e cuocili per 10 minuti. Lasciali intiepidire, tienine da parte 1 cucchiaio per decorare, poi trita i carciofi rimasti e mescolali con uovo, purè, 50 g di parmigiano, foglioline di timo tritate, regola di sale e mescola bene. **Stendi la sfoglia** sottile con il mattarello, ricava tanti dischi di circa 10 cm di diametro e farciscili con 1 cucchiaino di ripieno, piegandoli a mezzaluna, poi cuocili in acqua bollente salata per 6-7 minuti. Intanto, metti il formaggio rimasto in una ciotola, diluiscilo con 3-5 cucchiai d'acqua di cottura fino a ottenere una crema. Scola i tortelloni, versali nella ciotola e mescola con delicatezza poi servili con i carciofi messi da parte e timo.

30 min. Preparazione + riposo

Cottura 16 min.

"A piacere, puoi condire i ravioli anche con salsa di pomodoro oppure, per chi non è vegetariano, con ragù di salsiccia".

Fritti in pastella speziata

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 15 minuti

8 carciofi - 200 g di farina 00 - 1 uovo - 250 ml di latte - 1 limone - 1 cucchiaino di curcuma - 1/2 cucchiaino di cumino - 6 g di lievito per torte salate - 1 pizzico di bicarbonato - olio di semi di arachidi- sale - peperoncino

Riduci i gambi dei carciofi lasciandone 3 cm, elimina le foglie esterne più dure, dividili in 4 spicchi, taglia le punte e togli il fieno interno con un cucchiaino. Tuffa i carciofi in una casseruola con abbondante acqua bollente salata per circa 15 minuti, scolali, disponili capovolti su fogli di carta assorbente e lasciali raffreddare. **Sbatti l'uovo** con peperoncino e sale, unisci la farina setacciata con il lievito, bicarbonato, curcuma e cumino, poi incorpora il latte a filo. Infine, unisci sempre mescolando il succo del limone, fino a ottenere una pastella densa. Copri con pellicola, metti in frigo e fai riposare per mezz'ora. **Immergi i carciofi** nella pastella, uno alla volta, in modo da coprirli completamente e friggili in una padella ampia con abbondante olio ben caldo, pochi per volta, finché saranno dorati. Scolali su fogli di carta assorbente sovrapposti, salali e servili caldi.

DI METELLA RONCONI

IL CLIMA influenza anche la psiche

L'eco-ansia è un disturbo definito dalla psicologia come la paura cronica della rovina ambientale. Si rivela in due modi principali: la preoccupazione di una **catastrofe naturale imminente**, alla quale si aggiunge il timore di sopravvivere, e una sensazione generale d'ansia causata delle condizioni socio-ambientali del nostro pianeta. Secondo un sondaggio italiano pubblicato dall'Istituto di Ricerca Swg, **i cambiamenti climatici** sono in cima alle preoccupazioni per il 64% dei giovani italiani. Molti psicologi ritengono che nei prossimi anni, con l'aumentare degli eventi climatici avversi e delle relative conseguenze, questo disturbo potrà assumere una rilevanza psicologica/sociale sempre maggiore.

LA TEMPERATURA GIUSTA PER dormire bene

Una temperatura troppo alta può provocare anche difficoltà ad addormentarsi o insonnia. L'organismo infatti ha bisogno di una temperatura non più alta di 18°C, non troppo caldo, quindi, per permettere al nostro corpo di raffreddarsi in modo naturale, favorendo così il rilascio di melatonina (l'ormone del sonno). Meglio allora spegnere i termosifoni alcune ore prima di andare a letto, per evitare che la nostra casa abbia ancora una temperatura troppo alta quando andiamo a dormire. Per i neonati però le regole cambiano, perché il loro meccanismo di termoregolazione non è ancora del tutto sviluppato. La temperatura ideale della cameretta dei piccoli dovrebbe attestarsi tra i 18 e i 20 gradi.

riscaldamento: RISPARMIARE E inquinare meno

I principali responsabili della presenza di polveri sottili nell'aria delle città italiane sono gli impianti di riscaldamento. Esistono però diversi accorgimentiper risparmiare e inquinare meno. **Non esagerare con la temperatura:** l'ideale sarebbe non superare i 20°. Questo è anche il limite fissato per legge.

- Se hai il riscaldamento autonomo usa **i cronotermostati** che ti permettono di impostare gli orari di accensione.
- Con quello condominiale ci sono le valvole termostatiche per regolare ogni calorifero.
- Differenzia le temperature in base alla stanza: in cucina puoi ridurla perché ci sono già forno e fornelli che emanano calore.
- Usa i tappeti: oltre a decorare la casa aiutano anche a trattenere il calore.
- **Cambiare aria** è un'attività giornaliera indispensabile, ma da fare nelle ore più calde: bastano dieci minuti con la finestra aperta.

come usare lo YOGURT SCADUTO

Puoi utilizzarlo come **fertilizzante per le piante**, in particolare quelle acidofile (azalee, camelie, magnolie, ortensie, gigli). Basta scioglierne un cucchiaio in un litro di acqua e usarlo per innaffiare le piante che hai in casa o sul balcone. Lo yogurt è anche un ottimo alleato per la **pulizia di scarpe e borse** in pelle ed ecopelle. Funziona inoltre come **lucidante per le pentole** in acciaio che spesso rimangono macchiate. Ti basterà passare lo yogurt sulla pentola con un dischetto di cotone e poi rimuoverlo con un panno umido. La superficie diventerà subito più pulita e lucida.

bellezza CONSAPEVOLE

Anche i prodotti beauty che usi ogni giorno stanno diventando sempre più bio e green, ma anche attenti all'ambiente. In notevole aumento sono **i cosmetici refill,** ovvero prodotti ricaricabili che consentono di avere un minore impatto sull'ambiente. Si tratta di **un trend positivo anche per le aziende** stesse che possono ridurre i tempi di uscita dei prodotti, perché spesso è proprio il processo produttivo delle confezioni a rallentare la messa in vendita di molti cosmetici.

A CURA DI **MICHELA SASSI** RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **TOMAS ROJAS** E **MARGHERITA SOPA**

FIORE D'INVERNO
Ortaggio dal gusto amarognolo, si raccoglie in tardo autunno o inverno, perché le gelate ammorbidiscono i gambi piuttosto duri e fibrosi.

Parente stretto del carciofo, il cardo è una una pianta rustica spinosa dal fiore violaceo, di cui si consumano i gambi. Tipica della stagione invernale è presente in molte varietà: tra le più note, oltre a quella di Nizza Monferato, troviamo il cardo di Lucca o gigante, privo di spine, carnoso e poco amaro; molto simile quello di Asti o bianco avorio. Infine **la pianta selvatica, conosciuta come "cardo mariano".** Tutte le varietà condividono le qualità organolettiche, in particolare la presenza di sostanze dall'**azione depurativa, disintossicante e protettiva nei confronti del fegato.** Contiene quantità rilevanti di fibre, vitamine, calcio, potassio e poche calorie. Dal cardo si ricava poi un ottimo miele e in Sardegna anche un liquore, che si prepara lasciando i gambi in infusione con acquavite per 30 giorni, poi si filtra l'estratto e il liquore può essere consumato.

Quanto costa?

I cardi comuni costano circa 3 euro al chilo; mentre il cardo gobbo, che richiede una lavorazione più complessa, può costare anche più di 7 euro.

gobbo DI NIZZA Monferrato

Presidio Slow Food, il cardo gobbo di Nizza Monferrato è **l'unico che può essere consumato crudo**. Deve il nome di "gobbo" alla forma a uncino, causata dal metodo di coltivazione. A settembre le piante vengono piegate e coperte di terra, lasciando alla luce solo le punte delle foglie. **Per cercare la luce la pianta si curva e diventa gobba**, sotto terra, le coste perdono la clorofilla e diventano candide, tenere e di gusto delicato.

PRENDI NOTA

COME SI CONSERVA

Scegli i gambi più croccanti, bianchi e compatti, elimina le estremità con le foglie e i filamenti. Per evitare che diventino scuri, cuocili in acqua acidulata con succo di limone per circa 30 minuti. Dopo averlo sbollentato puoi **conservarlo** in frigorifero, o in congelatore, dopo averlo messo in un sacchetto di cellophan bucherellato.

Millefoglie con pane guttiau e cipolle rosse

Preparazione **20 minuti**
Cottura **75 minuti**
Dosi per **4 persone**

600 g di cardi gobbi - 150 g di gorgonzola dop - 30 g di farina - mezzo limone - 120 g di pane guttiau - 2 cipolle rosse - 50 ml di aceto - 2 cucchiai di zucchero di canna - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Pulisci i cardi, elimina le coste esterne, le punte e il torsolo. Tieni le coste chiare e privale dei filamenti con un pela verdure. Sciogli la farina in poca acqua fredda, unisci poco succo di limone, 2 cucchiai di olio e 750 ml di acqua. Porta a ebollizione. Sala e cuoci i cardi per un'ora. Fai intiepidire, scolali e asciugali.

Pela le cipolle rosse e affettale. Scalda un filo d'olio in una padella, aggiungi le cipolle, sala e fai stufare 5-6 minuti. Versa l'aceto, lo zucchero e cuoci 10 minuti. Alza la fiamma e mescola fino a quando le cipolle sono ben caramellate. Lasciale raffreddare.

Versa il gorgonzola in una ciotola e lavoralo con un cucchiaio di legno aggiungendo olio a filo per ottenere una crema e usala per farcire i cardi. Componi la millefoglie alternando pane guttiau, cipolle caramellate e cardi alla crema di gorgonzola. Servi con un filo di olio extravergine di oliva.

la ricetta in più

Gratinati con erbe e pecorino

Per 4 persone
Preparazione 25 minuti
Cottura 35 minuti

1 Kg di cardi - 80 g di pecorino - 20 g di capperi sotto sale - 40 g di pangrattato - 1 limone - 4 cucchiai di olio extravergine di oliva - prezzemolo - dragoncello - sale - pepe

Pulisci i cardi eliminando tutti i filamenti e tagliali a pezzi lunghi circa 8 cm. Immergili in acqua acidulata con il succo di mezzo limone. Poi cuocili per 25 minuti circa in acqua bollente salata a cui avrai aggiunto il succo del mezzo limone rimasto.
Trita un ciuffo di prezzemolo e di dragoncello, i capperi dissalati e unisci poco olio al trito. Ungi una teglia, forma uno strato di cardi e insaporisci con metà del trito, unisci metà del pecorino grattugiato, metà del pangrattato e un pizzico di pepe, ripeti l'operazione per formare il secondo strato.
Irrora con qualche cucchiaio di olio extravergine e cuoci in forno a 200°per 15 minuti circa. Servi ben caldo.

Abbonati o Regala!

www.abbonamenti.it/specialegiallozafferano

GIALLO ZAFFERANO
12 NUMERI
Ogni mese più di 100 ricette ideate e testate dalla redazione, spiegate step by step con splendide immagini

CASA FACILE
12 NUMERI
Ogni mese tante idee e soluzioni per rendere vivo e personale ogni ambiente della tua casa

bergamotto

Frutti succosi e profumati dalla cui scorza si ricava l'olio essenziale, molto ricercato dalle industrie farmaceutiche e cosmetiche

A CURA DI **MICHELA SASSI**

È un albero sempreverde che appartiene alla famiglia delle Rutacee e al genere Citrus. Fiorisce a marzo e i frutti si raccolgono in inverno.

Alto circa 4 metri, il bergamotto è un maestoso albero dalle foglie lucide di colore verde intenso. **Cresce rigoglioso nel sud Italia, in particolare nella provincia di Reggio Calabria**, dove gli inverni sono miti e le estati calde e secche. Di colore verde, la sua buccia è una miniera di benessere, ricca di fibra, calcio, potassio, vitamina C, limonoidi e limonene. Dalla buccia dell'agrume si ottiene l'**olio essenziale** estratto con pressione a freddo; quello ricavato dai frutti coltivati nella provincia di **Reggio Calabria è una Dop dal 2001.**
Un ingrediente prezioso (per ricavarne un chilo servono circa 200 frutti) che si impiega in molteplici settori industriali: da quello farmaceutico al comparto alimentare. **Assai più ricco di tutti gli altri oli essenziali estratti dagli agrumi, quello di bergamotto contiene 350 elementi chimici** che gli regalano un'azione antisettica, cicatrizzante, lenitiva, rigenerante e antinfiammatoria. Oltre che nella farmaceutica, è ampiamente usato in pasticceria per aromatizzare caramelle, gelati, liquori e bibite. **Il succo del bergamotto** non è certamente da meno della scorza: si tratta di un **concentrato di antiossidanti, minerali e vitamine C, B1 e B2. È straordinariamente ricco di flavonoidi,** particolari pigmenti vegetali dalle notevoli proprietà capaci di favorire la circolazione, proteggendo i vasi sanguigni, e nel contempo di regolare il colesterolo nel sangue.
Noto nel mondo soprattutto come **aroma del famoso tè Earl Grey,** di recente il bergamotto è considerato un superfood e come tale è sempre più diffuso nei banchi della grande distribuzione. Oltre che per i dolci e le bevande, è adatto a insaporire risotti, secondi piatti di pesce e insalate.

OLIO ESSENZIALE
PROFUMATO ED ELEGANTE

Alla fine del Seicento, l'italiano Gianpaolo Feminis, emigrato a Colonia, formulò l'Aqua Admirabilis, una miscela di olii essenziali di bergamotto, lavanda e limone, che secondo il suo inventore avrebbe dovuto guarire da ogni male. Come medicamento non ebbe fortuna, ma da questa ricetta fu brevettata l'acqua di Colonia, poi diffusa in tutto il mondo. Da allora il bergamotto è un ingrediente dei profumi, a partire dallo Chanel N° 5.

I nutrienti

In questa tabella sono indicati i principali minerali e vitamine contenuti in 100 g di bergamotto

minerali	mg
potassio	133
sodio	2

vitamine	mg
vitamina C	50

Calabrese Dop

La produzione di bergamotto Dop della provincia di Reggio Calabria **copre fra il 70 e l'80%** della produzione mondiale.

RICERCATO

ANCHE IN CUCINA

Prezioso per farmacologia e cosmesi, il bergamotto nell'alimentazione si usa soprattutto per la produzione di succhi di frutta e di confetture. Una fettina profuma il tè o le insalate e con la sua scorza si preparano anche i canditi.

50 ml DI SUCCO AL giorno

gusto intenso

Il succo di bergamotto ha un gusto piuttosto intenso e amaro per questo si consiglia di diluirlo in una pari quantità di acqua (rapporto di 1 a 1). Ha un grande valore nutrizionale, soprattutto grazie ai flavonoidi, che favoriscono la produzione di colesterolo buono e contemporaneamente tengono sotto controllo i livelli di quello cattivo.

tre varietà CHE CRESCONO in Calabria

Praticamente tutta la produzione mondiale di bergamotto è limitata alla a costa jonica, nella provincia di Reggio Calabria. La varietà più diffusa è Fantastico, che da sola detiene il 75% della produzione: i frutti sono simili al limone e sono molto richesti dall'industria profumiera perché contengono molti oli essenziali. Ci sono poi altre due varietà: Femminello, che si distingue per i frutti lisci e tondi, e Castagnaro, più vigoroso e dai frutti rugosi.

LE COMPONENTI PRINCIPALI OGNI 100 G

Il bergamotto contiene l'82 per cento di acqua, è ricco di acido citrico, zuccheri, fibre alimentari, pectine, fosfati, flavonoidi, vitamine (C,B1,B2) e minerali tra cui potassio, sodio, magnesio e calcio.

calorie	carboidrati	fibre	proteine	grassi
42 Kcal	10,7 g	1,4 g	0,65 g	0,25 g

Smoothie spinaci e frutta mista

Per 4 persone

2 bergamotti - 3 arance- 1 mango 1 banana - 50 g di spinaci - 1 rametto di menta - cubetti di ghiaccio

Spremi i bergamotti e le arance. Pela il mango ed elimina il nocciolo. Sciacqua le foglie degli spinaci con cura.
Sbuccia la banana, trasferiscila in un frullatore, aggiungi i succhi degli agrumi, spremuti, la polpa del mango, gli spinaci e le foglie di menta. Frulla con qualche cubetto di ghiaccio per evitare che la frutta si ossidi.
Per un tocco di gusto in più, la sera prima riempi gli stampini per il ghiaccio con latte di cocco, lascia congelare e poi usali al posto dei comuni cubetti.

Marmellata con kumquat

Per 4 vasetti piccoli

600 g di bergamotto (circa 4 frutti) - 700 g di kumquat - 500 g di zucchero - 1 mela - 1 limone

Se hai tempo lascia gli agrumi immersi nell'acqua per una notte. Pela i bergamotti eliminando anche le pellicine bianche, dividili in spicchi e togli i semini. Poi versali in una pentola antiaderente. Dividi i kumquat a metà, senza pelarli, togli i semi e aggiungili nella pentola. Unisci la mela tagliata a cubetti.
Porta il tegame sul fuoco, poi versa lo zucchero, il succo del limone, cuoci a fuoco medio mescolando, quando la marmellata inizia ad addensarsi abbassa la fiamma, senza smettere di mescolare.
Lascia cuocere per un'ora circa. Spegni e passa velocemente al mixer a immersione. Distribuisci la marmellata nei vasetti di vetro, già sanificati, chiudi i tappi ermeticamente e falli bollire in una pentola d'acqua per almeno 30 minuti. Lasciali raffreddare capovolti. Conservali in luogo fresco e asciutto per circa 6 mesi. Attendi 2 settimane prima di assaggiarla.

Ciambellone zenzero e agrumi

Per uno stampo da 26-28 cm

380 g di farina 00 - 160 g di zucchero - 3 uova- 170 ml di acqua- 120 ml di olio di semi - 150 ml di succo di bergamotto 2 bergamotti, la scorza - 1 cm di radice grattugiata di zenzero - 1 bustina di lievito per dolci - 1 pizzico di sale

Versa lo zucchero e le uova in una ciotola e lavorale con uno sbattitore elettrico o una planetaria per ottenere un composto gonfio e spumoso.
Ricava la scorza dal bergamotto e spremi il succo, poi filtralo. Aggiungi all'impasto l'acqua, l'olio e il succo di bergamotto, avendo cura di mescolare con cura ogni volta che versi un ingrediente per amalgamare.
Unisci la farina setacciata con il lievito, la scorza grattugiata del bergamotto e la radice di zenzero grattugiata. Miscela con una spatola fino a ottenere un impasto liscio. Trasferisci l'impasto in uno stampo imburrato e infarinato. Cuoci in forno statico a 180° per 30 minuti. Lascia raffreddare completamente la ciambella prima di sformarla.

DI **MICHELA SASSI**

NEWS

È stata realizzata la prima linea di cioccolato senza zuccheri, ma naturalmente dolce, grazie alla radice di cicoria

carne *sintetica per il* PIANETA

Correva l'anno 2008 quando l'associazione per il trattamento etico degli animali PETA promise **1 milione di dollari** a chi avesse creato carne sintetica entro il 2014. Nessuno si è aggiudicato il premio, ma **oggi la carne sintetica è realtà.** Il processo parte da cellule prelevate ad animali vivi, che si moltiplicano in laboratorio immerse in un liquido nutriente fino a generare tessuti differenti, da cui si ricavano tranci di carne nella sostanza uguali a quelli comuni, con il vantaggio di evitare la macellazione di un essere vivente e il vantaggio di moltiplicare la produzione da ogni singolo animale. L'Università di Maastricht sta lavorando a un progetto che intende produrre **175 milioni di hamburger dalle cellule di una sola mucca**. Un vantaggio per l'ecosistema, tenendo conto che la Fao identifica proprio nell'allevamento la prima fonte di inquinamento delle acque e uno dei principali responsabili della produzione di gas serra e quindi del riscaldamento globale.

il cibo E LA MINDFULNESS eating

La mindfulness sta sempre più espandendo i suoi confini, specializzandosi in ambiti specifici. Tra questi non poteva mancare l'alimentazione. È nata così la mindfulness eating, un approccio innovativo al cibo. È un modo di fare esperienza che coinvolge completamente il nostro corpo, il nostro cuore e la nostra mente nella scelta, nella preparazione e nella consumazione del cibo quotidiano. Promuove inoltre l'incremento delle capacità di autoregolazione nei comportamenti alimentari e la consapevolezza relativa ai condizionamenti cognitivi che ci ritroviamo a subire costantemente e che ci fanno vivere il cibo come fonte di ansia.

AGLIO: NERO è meglio?

Dovrebbe essere la **soluzione ideale** per chi ama l'aglio, ma non ne sopporta gli effetti collaterali: l'odore sgradevole e l'alito decisamente spiacevole. Quello nero infatti, **lascia un gradevole retrogusto** di liquirizia sul palato. Nato in Corea e arrivato in Europa da pochi anni, è considerato un superfood per l'elevato contenuto di antiossidanti e la capacità di contribuire alla riduzione del colesterolo, oltre a combattere la stanchezza cronica o legata allo stress. **Non è una varietà nata in natura**, ma un prodotto ottenuto lasciando fermentare i bulbi di aglio fresco in un ambiente a umidità e temperatura controllate per 30 giorni. Non vengono aggiunti additivi o conservanti. In seguito viene lasciato ossidare in una stanza apposita per 45 giorni. Così si ammorbidiscono e colorano gli spicchi e viene eliminato il sapore pungente dell'aglio tradizionale.

Cosa mangiare per fare il pieno di vitamina C

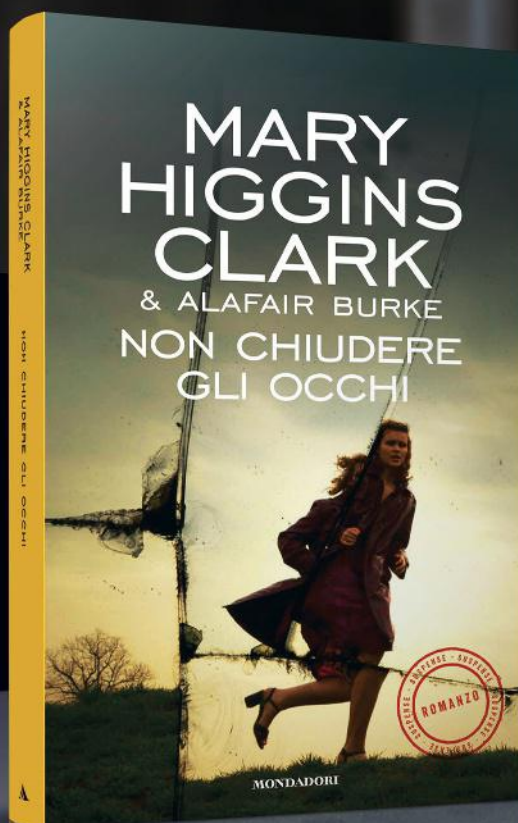
In caso di carenza di **vitamina C** è normale sentirsi spossati e stanchi perché questa contribuisce a trasformare il grasso in energia. Per questo è importante **assumerne ogni giorno circa 85 mg** (35 mg in più nel caso dei fumatori). **In quali alimenti reperirla?** A sorpresa, la risposta non sono le arance - che ne contengono circa 45 mg per 100 g- o quantomeno, non solo. Ci sono alimenti assai più ricchi, come **uva** con 340 mg per ogni 100 g, **peperoncino** con 229 mg, **ribes** 200, **prezzemolo** 162; a seguire rucola, kiwi e cavolfiore che contiene 59 mg di vitamina C per ogni 100 g. Per assicurarti la quantità necessaria consuma **5 porzioni di frutta o verdura tutti i giorni**, in questo modo assumerai fino a 200 mg della preziosa vitamina, che aumenta ancor di più se la frutta e le verdure sono biologiche.

DELITTI • INDAGINI • MISTERI

LA SUSPENSE HA LA SUA REGINA:
MARY HIGGINS CLARK.

In edicola arriva una collana capolavoro, con i grandi bestseller di una delle autrici di thriller più amate di sempre.

I thriller che hanno venduto oltre **300 MILIONI** di copie nel mondo

GIÀ IN EDICOLA
LE RAGAZZE NON DEVONO PARLARE

2ª uscita
NON CHIUDERE GLI OCCHI

Dal 21 dicembre
a **€ 6,90***

IN EDICOLA con

Per maggiori informazioni o se vuoi abbonarti alla collana vai su **mondadoriperte.it**

*Prezzo rivista esclusa. Opera composta da 18 uscite, ciascuna a € 6,90 (prezzo rivista esclusa). L'editore si riserva la facoltà di variare il numero delle uscite periodiche complessive, nonché di modificare l'ordine, la sequenza e/o i prodotti allegati alle singole uscite, comunicando con adeguato anticipo i cambiamenti che saranno apportati al piano dell'opera.

il gusto del viaggio

TUTTI I COLORI DELLA FARINA

Un camino scoppiettante, un paiolo di rame che splende illuminato dal fuoco e la polenta fumante... Ecco un'immagine capace di scaldare le notti più fredde dell'inverno. Anche quando la polenta è preparata in una moderna cucina, magari con il paiolo elettrico, resta uno degli alimenti che più di altri fa "casa", "grotta" addirittura. **È un cibo antico** che risponde al desiderio ancestrale di protezione e sollievo. Nell'alto Medioevo, prima della scoperta del Nuovo Continente e quindi del mais, veniva prodotta con fave sminuzzate e cereali come grano saraceno e farro. Era il cibo dei più poveri e tale è rimasto anche in seguito, quando il grano saraceno è stato sostituito dalla farina di mais, che al tempo si chiamava ancora granturco.

Gialla, bianca e nera. La polenta ha tanti colori, che variano secondo il cereale impiegato. La più diffusa è di **mais giallo** (Zea mays). Può essere **bramata**, se è a grana grossa, **fioretto**, se macinata sottile e, quando è ancora più sottile grazie a una lavorazione particolare, prende invece il nome di **fumetto**. Raffinata, adatta ai piatti di pesce e tradizionalmente consumata in Veneto, la **polenta bianca** è ricavata sempre dal mais, ma della varietà bianco perla. Infine la **taragna, tipica delle valli lombarde**, è molto saporita e si ottiene miscelando, in proporzioni variabili, la farina integrale di mais a quella di grano saraceno, cereali che le danno un colore scuro. Oltre a queste varietà, che sono le più diffuse, ci sono la polenta di farina di castagne in Toscana e quella a base di farina d'orzo in Sardegna.

La polenta di mais contiene in particolare carboidrati complessi che vengono assimilati lentamente e quindi saziano a lungo.

Antichi MULINI D'ACQUA

Il Parco dei **Colli Euganei** incanta con lo spettacolo dei rilievi di origine vulcanica emersi dal mare 43 milioni di anni fa. E incuriosciscе con la storia dell'arte dei mugnai...

Una distesa di rilievi di origine vulcanica, che in questo periodo dell'anno sembrano sospesi nella nebbia azzurrina, il **Parco Regionale dei Colli Euganei si estende tra campi, boschi, vigneti ed è solcato dalle acque di fiumi e torrenti.** Proprio seguendo le vie d'acqua facciamo la prima scoperta: nel Medioevo la zona era famosa per i mulini ad acqua, conosciuti come **"molini a coppedello"**, diversi da tutti gli altri per la forma ingegnosa delle ruote, che non avevano le pale, ma erano costituite da cassette di legno, che raccogliendo più acqua e usandone il peso per muoversi, lavoravano anche in tempi di siccità. **Dal borgo di Torreglia**, posto al centro del Parco, parte un sentiero che fiancheggiando il Rio Calcina conduce a un complesso di mulini del secolo XII. Dopo il restauro, oggi il sito ospita alcune strutture turistiche e, anche se le ruote a cassette in legno che un tempo giravano nel Rio sono perdute, le architetture del complesso sono ben conservate. Prima di ripartire, vale la pena scoprire **Villa dei Vescovi**, **cinquecentesca dimora veneziana** circondata dai vigneti e sormontata dalla sagoma lontana dell'Eremo dei Camaldolesi che svetta in cima al monte Rua (nella foto in basso). Terminata la visita alla villa, seguendo un sentiero si giunge in cima a una collina per ammirare il "mare" di rilievi dalla forma a cono, ricoperti da una fitta vegetazione di castagni.

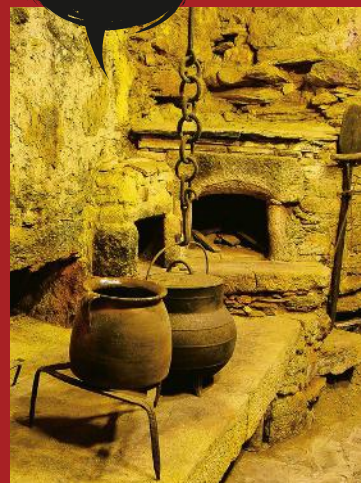
ARQUÀ PETRARCA A CASA DEL POETA

Immerso nella serenità degli uliveti, il centro medievale Arquà Petrarca ci conduce sulle orme del **poeta dello Stil Novo, che lo scelse come buen retiro** nei suoi ultimi anni. Dopo la sosta all'arca di marmo rosso che conserva le sue ossa e la visita della sua casa, imboccando via degli Ulivi si raggiunge facilmente il **monte Calbarina.** Da qui si ammira il Laghetto termale della Costa, pregustando la visita alle vicine **terme di Abano**, le più grandi d'Europa, dove sguazzare felici, circondati dalle chiare, calde e dolci acque.

Este, Baone
E LA VITICULTURA

Percorrendo la strada che solca la zona meridionale dei Colli Euganei, non mancherai di notare il profilo squadrato della cinta di mura che da secoli protegge la **cittadina di Este,** cresciuta all'ombra del **Castello Carrarese**. Il borgo si sviluppa attorno a Piazza Maggiore, animata da bar e locali con i tavolini all'aperto dove concedersi una pausa davanti a un bicchiere di vino e a un piatto di polenta. Dopo la sosta, è già tempo di riprendere la via che conduce a **Baone, località dedicata alla vitivinicoltura,** culla degli ottimi vini **Doc "Colli Euganei".** In particolare, il Colli Euganei Fior d'Arancio Docg, punta di diamante della produzione locale, ottenuto da uve di moscato giallo.

SAPEVI CHE...

Esteso per più di 18 mila ettari e attraversato da 200 sentieri segnalati, il Parco dei Colli Euganei conserva un'area di notevole interesse geologico

MUSEO DEL VINO

Non a caso il Muvi, Museo del Vino Colli Euganei si trova nel **paese di Vo', centro della produzione vinicola**. L'esposizione che si estende su due piani illustra le caratteristiche geologiche e il clima particolare dei Colli, assieme alla storia vinicola, dall'antichità fino ai giorni nostri. Un viaggio che racconta i vini Doc e Docg: **il rosso** di uve Merlot e Cabernet; **il bianco** di uve Pinot bianco, Chardonnay, Moscato giallo, Serprina e Pedevenda. La visita si chiude nella sala "emozionale" pensata per laboratori e degustazioni.

polenta DALL'ANTIPASTO al dolce

Formaggio Montasio
Prodotto nelle montagne del Friuli Venezia Giulia e del Veneto Orientale il Montasio è un formaggio a pasta cotta semidura che quando è fresco ha un gusto morbido. La versione stagionata è caratterizzata dalla pasta più friabile, dal sapore deciso e sapido e si consuma grattugiato.

Le farine di mais e di grano saraceno danno corpo a un menu completo, raffinato, facile da preparare. E, con il prodotto giusto, anche veloce

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **TOMAS ROJAS**

Taragna con funghi e Montasio

Per 4 persone

180 g di farina per polenta taragna - 800 ml di acqua - 100 g di Montasio - 150 g di funghi portobello - 20 g di nocciole pelate - 20 g di burro - 1 rametto di rosmarino - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Porta a ebollizione una casseruola l'acqua moderatamente salata con un filo d'olio e il burro. Versa la farina a pioggia mescolando prima con una frusta e poi con un cucchiaio di legno e lascia cuocere per 40 minuti, senza smettere di miscelare. Trasferisci la polenta calda in uno stampo rettangolare e fai raffreddare. Toglila dallo stampo e ricava dei cilindri con l'aiuto di un coppapasta.
2 Con uno scavino o un cucchiaino, forma una conchetta al centro di ogni cilindro, lavorando delicatamente per non romperlo.
3 Pulisci i funghi e saltali in padella con poco olio, aglio e rosmarino. Aggiungi il Montasio ridotto a scagliette e le nocciole. Usa il composto per farcire gli sformatini e cuocili in forno o nel microonde per pochi minuti, giusto il tempo di sciogliere il formaggio e scaldare la polenta.

1

2

3

1

2

3

MAIS veneto

Il mais perla usato per la polenta bianca è tipico del Veneto. Dal punto di vista nutrizionale è più ricco di ferro rispetto a quello giallo, contiene più fosforo e pochissimo nichel.

Bianca con gamberi in salsa

Per 4 persone

150 g di farina di mais bianca - 900 ml di acqua 120 g di code di gamberi sgusciate - 100 g di salsa di pomodoro - erbe aromatiche - olio extravergine di oliva - paprika - sale - pepe

1 Prepara la polenta morbida portando l'acqua a ebollizione con un pizzico di sale e un filo di olio, raggiunto il bollore versa la farina a pioggia e mescola con una frusta in modo che non si formino grumi. Lascia cuocere per 35 minuti.
2 Scalda una padella antiaderente con un filo d'olio e salta le code di gamberi con la paprika. Unisci la salsa e regola sale e pepe.
3 Distribuisci la polenta morbida nei piatti, aggiungi i gamberi e le erbe aromatiche. Servi con un giro d'olio a crudo.

La ricetta veneta

Polenta e moscardini
Fai colorire 1 spicchio d'aglio in un tegame con olio e una punta di peperoncino, versa 800 g di moscardini puliti e cuoci 3 minuti. Irrora con vino bianco, lascia evaporare e poi unisci 400 g di salsa di pomodori e basilico, fai insaporire per qualche minuto e poi servi con la polenta bianca.

Torta di farina di mais gialla e mele

Preparazione 20 min.

Cottura 40 min.

Per uno stampo da 20/22 cm.

250 g di burro - 250 g di zucchero - 150 g di farina 00 - 100 g di farina gialla bramata - 2 mele rosse - 5 uova - 1 bustina di lievito - 1 cucchiaino di cannella in polvere - zucchero a velo - mandorle a lamelle

1 Monta il burro morbido con lo zucchero fino a ottenere una massa bianca e spumosa. Aggiungi le uova una alla volta e miscela con cura.
2 Versa le farine setacciate con il lievito e amalgama delicatamente con una spatola lavorando dal basso verso l'alto. Unisci la cannella.
2 Trasferisci l'impasto in una tortiera foderata con carta forno. Pela le mele, tagliale a spicchi e distribuiscile in ordine sparso sulla superficie dell'impasto, spolverizza con poco zucchero a velo per caramellare. Cuoci in forno statico a 160° per 40 minuti. Lascia intiepidire e decora con lo zucchero a velo e le mandorle a lamelle.

I segreti della lievitazione

Come usare la farina di mais per i dolci
Nei dolci che necessitano di lievitazione non si può usare solo farina di mais perché è priva di glutine. È necessario miscelarla con altre farine glutiniche: farina 00, farina 0 o farina integrale.

PIÙ VELOCE

Quando hai poco tempo usa la polenta istantanea. Ideale quella di Molino Rossetto con farina di mais precotta a basso contenuto di grassi e pronta in pochi minuti. La confezione è richiudibile e riciclabile. Nel caso dei dolci, la farina precotta risulta sottile, delicata e si sposa bene con quella di frumento perché i tempi di cottura sono simili.

LA SCUOLA di giallo

SALMONE GRAVLAX

1

Prepara la salamoia

Versa in una ciotola 2 cucchiaini di pepe rosa, 3 cucchiai di sale grosso e 3 cucchiai di zucchero, poi mescola bene. Sciacqua e asciuga 2 filetti di salmone da 400 g ciascuno. Fai scorrere un dito lungo la linea delle lische per individuarle poi staccale, una per volta, con una pinzetta.

2

Fai marinare i filetti di pesce

Stendi una pellicola sul piano di lavoro, disponici un filetto di salmone con la parte della pelle verso il basso. Spolverizza con la salamoia e l'aneto a pezzetti, aggiungi sopra il filetto rimasto con la parte della pelle rivolta verso l'alto, poi avvolgi e metti in una teglia bassa.

3

Taglia e servi

Disponi sul pesce un peso, poi mettilo in frigorifero per circa 24-48 ore, girandolo almeno un paio di volte durante il riposo. Per servirlo, elimina la pellicola e la marinata, poi taglialo in sbieco a fettine molto sottili.

e in più...

PISAREI alle ortiche

Si ispirano alla nota ricetta piacentina, ma con un gusto più delicato e insolito

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **TOMAS ROJAS E MARGHERITA SOPA**

① Rosola le verdure

Taglia sedano, carota e cipolla a pezzettini piccoli e falli soffriggere a fiamma dolce in un tegame con un filo d'olio, aggiungendo anche l'aglio schiacciato e gli aromi.

Ingredienti

300 g di farina 0
280 g di acqua
130 g di pangrattato
200 g di ortiche (in alternativa la stessa quantità di spinaci)
150 g di fagioli zolfini secchi
50 g di sedano
50 g di carota
50 g di cipolla
80 g di grana grattugiato
g 150 di pomodori ciliegini
1 rametto di rosmarino
1 spicchio d'aglio
2 foglie d'alloro
olio extravergine - sale - pepe

② Unisci i fagioli

Aggiungi i fagioli già messi a bagno in acqua fredda per almeno 8 ore, copri con abbondante acqua e cuoci con il coperchio per circa 1 ora e mezza, infine regola di sale e pepe.

③ Frulla le ortiche

Pulisci le ortiche e cuocile in acqua bollente salata per 4-5 minuti. Scolale e frullale con il mixer a immersione, insieme a 280 g di acqua.

un po' di storia

l'origine DEL NOME

Sono due le versioni più accreditate sull'origine del loro strano nome. Secondo la prima si tratterebbe di una derivazione dal termine dialettale "bissa" (biscia) che dovrebbe riferirsi alla striscia di pasta che si prepara prima di tagliarla in tanti gnocchetti. Secondo l'altra versione invece il nome deriverebbe dal verbo spagnolo "pisar" (schiacciare), riferito alla pressione che si pratica con il pollice per conferire ai pisarei la loro caratteristica forma con il taglio in mezzo.

Gira pagina e segui la ricetta

l'erba che pizzica

Temuta a causa del suo effetto urticante, l'ortica è in realtà una pianta utilizzata fin dall'antichità sia in erboristeria per i suoi poteri curativi, sia in cucina. È perfetta come ripieno dei tortelloni insieme alla ricotta, mescolata alle patate per deliziose polpette, per gnocchi, torte salate o per un risotto o una frittata diversi dal solito.

come trattarle

Consumata fresca, l'ortica è ricca di benefici per la salute, tuttavia è necessario aspettare perché perda il potere urticante, che si abbassa quando la pianta è lasciata in ammollo nell'acqua per alcune ore. Per cucinarle si tagliano le cime, si sciacquano e poi si sbollentano.

4 Prepara la pasta

Per fare i pisarei comincia ad amalgamare in una ciotola, inizialmente con un cucchiaio, la farina, il pangrattato e le ortiche frullate.

Impasta con le mani 5

Lavora il composto impastando energicamente con le mani, fino a ottenere una massa liscia e compatta. Lascia riposare l'impasto in una ciotola coperta con la pellicola trasparente per una ventina di minuti.

6 Dai forma ai pisarei

Stacca dall'impasto dei pezzettini e con le mani lavora ciascuno di essi in modo da formare un filoncino, simile a un grissino, di circa 1 cm di diametro. Taglialo poi a tocchetti della stessa dimensione di un fagiolo e, uno a uno, premili al centro con il pollice, con un movimento rotatorio, in modo da creare un incavo.

Cuocili in acqua 7

Quando i fagioli saranno cotti, metti i pisarei in acqua bollente salata scolandoli man mano che vengono a galla (basteranno pochi minuti), proprio come si fa con gli gnocchi.

8 Condisci e gusta

Una volta cotti, condiscili con i fagioli, spicchi di pomodorini e una generosa spolverata di parmigiano.

Classica

La ricetta classica dei "pisarei e fasoeu" è un piatto contadino che nasce dal recupero di ingredienti poveri ma sostanziosi. Gnocchetti fatti con pangrattato e farina, accompagnati da un gustoso sugo di pomodoro e fagioli borlotti.

Tagliatelle alle ortiche e pinoli

Per 6 persone
Preparazione 20 minuti + riposo
Cottura 15 minuti

400 g di farina 00 - 120 g di foglie di ortica lessate - 3 uova grandi - parmigiano reggiano grattugiato - 1 spicchio d'aglio - pinoli - olio extravergine di oliva - sale

Prendi le punte dell'ortica (utilizzando dei guanti). Lavale e mettile in acqua bollente per dieci minuti, quindi sala e sgocciola l'ortica, ma non gettare via l'acqua di cottura. Frulla l'ortica con 2 cucchiai di acqua di cottura fino a ottenere una crema.
Metti farina, uova e ortiche in una ciotola e impasta con le mani. Quindi trasferisci l'impasto su un piano di lavoro infarinato. Continua a impastare energicamente per qualche altro minuto. Forma una palla liscia e omogenea, che lascerai riposare, avvolta in un telo, per circa 30 minuti. Quindi stendila con un matterello, facendo una sfoglia sottile, arrotolala e tagliala a strisciioline delle stesse dimensioni.
Adagia le tagliatelle ottenute su un canovaccio infarinato. Cuocile nell'acqua di cottura delle ortiche, scola e saltale in padella con olio e aglio. Servi con parmigiano e pinoli.

semifreddo AL MIELE E PINOLI

Un dessert cremoso e aromatico sottolineato da un'insolita consistenza croccante

A CURA DI **MARILENA BERGAMASCHI** RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **TOMÀS ROJAS**

Ingredienti

100 g di albume a temperatura ambiente
250 g di zucchero semolato fine
250 ml di panna fresca
70 g di miele di castagno
100 g di pinoli

Cuoci il croccante

Fai caramellare 50 g di zucchero in un padellino finché sarà dorato, incorpora i pinoli, poi stendi il composto su un piano foderato con carta da forno unta o su un tappetino di silicone, finché si sarà completamente faffreddato, quindi trita grossolanamente il croccante.

Prepara lo sciroppo

Versa in un pentolino lo zucchero rimasto (200 g) con 3-4 cucchiai d'acqua e cuoci finché raggiungerà i 121° (se non hai il termometro, sarà pronto quando lo sciroppo comincerà a formare delle piccole bolle sulla superficie).

quasi un GELATO fatto in casa

Un po' dolce a cucchiaio e un po' gelato, il semifreddo è una preparazione a base di meringa italiana e panna montata o crema pasticcera, che non necessita della mantecatura per diventare cremoso e, dopo la preparazione, si conserva in freezer a circa -18°. Simile al semifreddo è anche il parfait, tipico della cucina francese, realizzato con la pate-à-bombe, cioè i tuorli montati a caldo con lo sciroppo, anziché gli albumi.

Fai la meringa italiana

Intanto, monta gli albumi a neve, quindi incorpora prima lo sciroppo bollente a filo e poi il miele caldo, continuando a montare finché il composto si raffredderà.

Gira pagina e segui la ricetta

la ricetta in più

Semifreddo allo yogurt con pistacchi e lamponi

Per 6 persone
Preparazione 20 minuti + riposo
Cottura 3 minuti

500 g di yogurt bianco - 200 g di ricotta - 100 g di zucchero - 4 fogli di gelatina - 2 albumi - granella di pistacchi - latte - lamponi

Immergi i fogli di gelatina in acqua fredda per 10 minuti. Strizzali e scioglili in 2 cucchiai di latte caldo. Versa lo yogurt e la ricotta in una ciotola e mescola.
Monta gli albumi a neve aggiungendo lo zucchero poco alla volta e uniscili alla crema di yogurt e ricotta. Aggiungi la gelatina sciolta e mescola.
Ricopri con la pellicola uno stampo da plumcake e distribuisci sul fondo i lamponi e la granella di pistacchi, quindi versa il composto di yogurt e gelatina. Fai raffreddare in freezer per almeno 4 ore.
Per servire bagna lo stampo con acqua tiepida, capovolgilo su un vassoio e servi subito.

Incorpora la panna montata

Unisci quindi la panna montata ben fredda, poco per volta, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto in modo da non smontare l'impasto.

4

5

Metti in freezer

Aggiungi al composto il croccante sminuzzato, poi suddividilo negli stampini, coprili con una pellicola e riponili nel freezer per almeno 6 ore. Per sformare, immergi per un istante le basi degli stampini in acqua calda, quindi rovesciali su piattini.

preparo e **congelo**

DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

PER SERVIRE
Cuoci i ravioli ancora congelati in acqua bollente salata, quindi saltali velocemente in una padella con una noce di burro e foglioline di salvia.

Ravioli ripieni di cotechino

Preparazione **25 min. + riposo**
Cottura **5 minuti**
Dosi per **4 persone**

Per la pasta all'uovo: 300 g di farina 0 - 3 uova intere - 1 cucchiaio di olio extra vergine. Per il ripieno - 200 g di cotechino cotto - 30 g di pangrattato - 100 g di ricotta vaccina - 1 uovo intero - 50 g di grana grattugiato - 50 g di burro - 1 rametto di salvia - sale - pepe

1 Per la pasta all'uovo, versa la farina a fontana sulla spianatoia, apri le uova al centro e mescola con una forchetta, inglobando la farina poca alla volta. Poi aggiungi l'olio e lavora il composto fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. Lascia riposare qualche minuto. Tira una sfoglia ben sottile con l'aiuto di una macchina per la pasta o di un matterello.

2 Per il ripieno, passa il cotechino al cutter oppure tritalo finemente con un coltello. Trasferiscilo in una ciotola e unisci la ricotta, l'uovo, il grana e da ultimo il pangrattato che servirà ad asciugare l'umidità in eccesso, infine regola sale e pepe.

3 Ricava dalla sfoglia dei rettangoli regolari con l'aiuto della rotella, poi adagia la farcia a palline disposte lungo due linee parallele, copri con un secondo rettangolo di sfoglia e, sempre con l'aiuto della rotella, ricava tanti quadrati regolari. Richiudi i ravioli avendo cura di schiacciare bene i bordi per sigillare. Per congelare, infilali in sacchetti di plastica per alimenti e lasciali in frigorifero 2-3 giorni e quindi in freezer per 2 mesi circa. La plastica eviterà che i ravioli si secchino troppo.

passo a passo

PER SERVIRE
Lascia scongelare un paio di ore prima dell'uso. Il sugo di moscardini, cozze e vongole è ottimo servito con crostoni di pane come zuppetta oppure per condire paste corte o pasta fresca all'uovo.

Cozze e vongole con sugo di moscardini

Preparazione **20 min. + riposo**
Cottura **45 minuti**
Dosi per **4 persone**

250 g di moscardini - 400 g di cozze - 250 g vongole - 1 testa di aglio nero - 70 g di cipolla rossa - 60 g di olio extravergine di oliva - 40 g di doppio concentrato di pomodoro - 100 ml di vino bianco - 1 rametto di rosmarino - sale - pepe

1 Pulisci le conchiglie delle cozze eliminando anche la barba esterna e lascia spurgare le vongole in acqua fredda corrente per almeno 20 minuti. Lava i moscardini con cura. In una casseruola fai rosolare dolcemente la cipolla con un filo di olio, unisci i moscardini, sfuma con il vino bianco e aggiungi il doppio concentrato. Copri con l'acqua, profuma con il rametto di rosmarino e quindi lascia cuocere con il coperchio per 35 minuti.
2 In una padella capiente a parte, fai rosolare l'aglio nero con un filo di olio extravergine, aggiungi le cozze e le vongole insieme e lascia cuocere con il coperchio per 2/3 minuti, fino a quando i gusci sono aperti completamente.
3 A questo punto, versa le conchiglie aperte con parte della loro acqua di cottura filtrata nel tegame con i moscardini e lascia raffreddare. Per congelare distribuisci il sugo di moscardini, cozze e vongole in vaschette da 4 porzioni.

FOTO D TOMAS ROJAS

con la **pentola a pressione**

DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

passo a passo

Bocconcini di polpo

Preparazione **20 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 kg di polpo - 100 g di olio extra vergine - 150 g di sedano - 150 g di carote - 4 spicchi d'aglio - 30 g di doppio concentrato di pomodoro - 2 foglie di alloro - prezzemolo- sale - pepe

1 Lava il polpo con cura, in modo da eliminare tutta la sabbia depositata nelle ventose. Poi riduci i tentacoli in pezzi di media grandezza.
2 Taglia il sedano e le carote a cubettoni di circa 1 cm di lato e versali nella pentola a pressione, aggiungi il polpo a tocchi, le foglie di alloro, il doppio concentrato, l'olio extravergiine e 3 spicchi di aglio schiacciato, non aggiungere sale: di solito la sapidità del polpo è sufficiente. Lascia cuocere per 25 minuti a partire dal fischio.
3 Per la salsa, versa in un contenitore alto le foglie del sedano, un mazzetto di prezzemolo, mezzo spicchio d'aglio e lavora con il mixer, versando olio a filo fino ottenere la consistenza desiderata. Per servire, versa prima nei piatti un cucchiaio di salsa e poi adagia sopra le verdure a cubettoni e infine il polpo.

1

2

3

COTTURA TRADIZIONALE
Taglia le verdure e i tentacoli, poi versa tutti gli ingredienti in un tegame di coccio oppure in una pentola di acciaio, aggiungi acqua fino a 3/4 dell'altezza e lascia cuocere a fiamma bassa coperto per circa 50 minuti. Controlla con una forchetta che sia tenero. Infine, spegni e lascialo intiepidire nella sua acqua di cottura.

FOTO DI TOMAS ROJAS

DI FRANCESCO PARRAVICINI

COTTURA TRADIZIONALE
Ricava 12 rettangoli dalla sfoglia e spennella con albume e zucchero semolato: così non diventerà molle a contatto con la crema. Bucherella i rettangoli con una forchetta e cuoci in forno a 180° per 15 minuti. Fai raffreddare e procedi come nella ricetta principale per comporre il dolce.

Sfogliata di crema al rum con arance gratinate

Preparazione **20 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**

500 ml di latte - 5 uova - 140 g di zucchero semolato - 40 g di farina - 1 bustina di vanillina - 30 ml di rum dolce - 300 g di pasta sfoglia pronta - 4 arance - 30 g di zucchero di canna

1 Versa il latte e metà dello zucchero semolato in una ciotola adatta al microonde, inforna e porta a bollore. In un contenitore a parte, lavora i tuorli d'uovo con la metà rimasta dello zucchero, la farina e la vanillina. Poi, togli il latte bollente dal microonde, versalo nel composto di uova, mescola e rimetti tutto nella ciotola. Completa la cottura al microonde a potenza moderata per 2/3 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a ottenere una crema. Infine versa il rum e mescola per amalgamare.
2 Dividi la sfoglia in 12 rettangoli di dimensione 9x5, spennella con poco albume e zucchero semolato. Cuoci al microonde a media potenza per 8/10 minuti.
1 Farcisci un rettangolo di sfoglia con la crema, gli spicchi di arancia pelati a vivo e quindi spolverizza con lo zucchero di canna; ripeti l'operazione formando 4 sfogliate da 3 strati ciascuna. Cuoci ancora nel microonde con la sola funzione grill e fai gratinare. Lascia raffreddare e servi.

bontà dal **macellaio**

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

Conservazione

La carne di faraona si può conservare in frigorifero per non più di due o tre giorni.
Se congelata, invece, può essere conservata per sei mesi circa.

LO SAPEVI CHE...
PROVIENE DALL' AFRICA E SI CHIAMA ANCHE GALLINA DI FARAONE

faraona

Leggermente più piccola della galline, la faraona ha una carne gustosa, di colore scuro **con una nota di rosso**. Se cotta nel modo giusto, risulta tenera e il suo sapore ricorda quello di altri tipi di selvaggina, come il fagiano e la pernice. Considerata una vera prelibatezza già da romani e greci, fa parte della famiglia delle carni bianche. Molto versatille, **si sposa bene con le lunghe cotture** e può essere preparata intera, in umido o al forno, anche ripiena e si adatta pure a ricette veloci, quando se ne usa solo una parte, come ad esempio il petto, oppure può diventarel'ingrediente di un ragù bianco. I migliori esemplari per arrosti hanno al massimo 8 mesi e pesano circa 1 kg. Della faraona non si mangiano solo le carni, ma anche le uova, più piccole rispetto a quelle di gallina; riesce a produrne fino a una dozzina per volta.

PRELIBATEZZA francese

Il paese che ha il maggior numero di faraone da allevamento ed esportazione a livello mondiale è la Francia, mentre il secondo esportatore è l'Italia. Nel nostro Paese sono allevate soprattutto nel Veneto, in Lombardia, in Piemonte e in Emilia.

la cottura

La faraona rientra nella famiglia delle carni bianche, e quindi, come si deve fare con pollo e tacchino, bisogna accertarsi sempre che la carne sia cotta a puntino.

110

CALORIE PER ETTO

La sua carne magra ha un basso contenuto di calorie e di grassi e contiene magnesio, calcio, ferro e vitamina B nonché più proteine della carne di pollo e di vitello.

come si taglia

Se hai l'animale intero da tagliare, utilizza un trinciapollo o un coltello ben affilato, dividendo prima le cosce dal tronco e poi tagliando in due parti quest'ultimo. Per finire andranno separate anche le ali.

Con salsa all'arancia e grappa

Preparazione **15 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

- 600 g di petto di faraona - 1 spicchio d'aglio- 2 cucchiai di grappa - 1 arancia bio (scorza e succo) - 1 limone bio (scorza) - olio extravergine d'oliva - sale

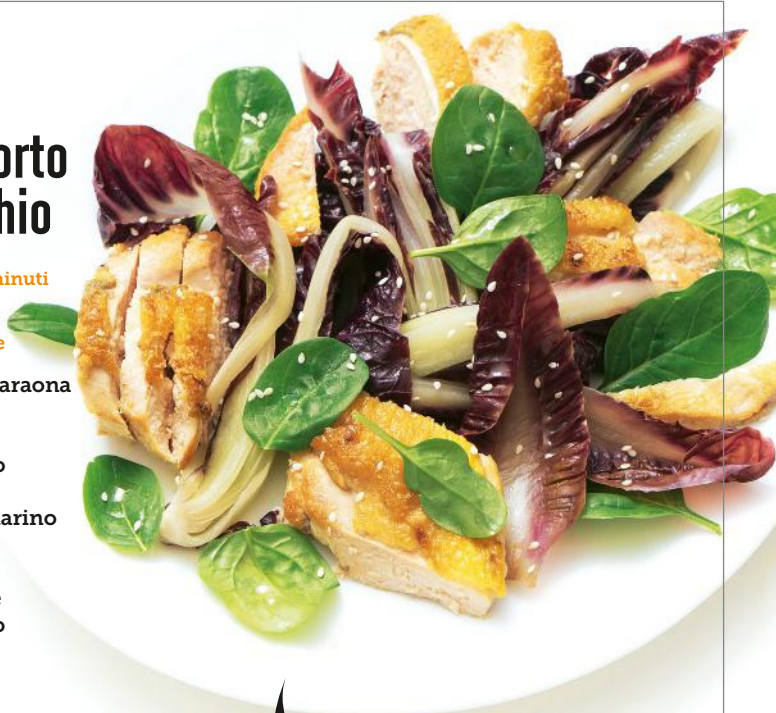
Fai rosolare in una padella antiaderente ben calda un filo d'olio extravergine d'oliva e lo spicchio d'aglio, che avrai tagliato a metà eliminandone l'anima, unisci i petti di faraona, mantenendo la pelle, e cuocili fino a renderli croccanti.
Bagna la faraona con la grappa e fai sfumare a fiamma vivace. Nel frattempo, lava bene gli agrumi (arancia e limone) e togli solo la parte più esterna della buccia, evitando la parte bianca. Aggiungi alla faraona le scorze a pezzettini.
Abbassa la fiamma e prosegui la cottura, se necessario aggiungi poca acqua calda. Togli la faraona e fai restringere il sugo. Le scorze si possono passare con un mixer. Scaloppa (taglia a fette) con un coltello il petto di faraona e servilo con la salsa all'arancia.

Petto al Porto con radicchio

Preparazione **20 minuti**

Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

- **g 600 di petto di faraona**
- **g 200 ml di Porto**
- **g 30 g di burro**
- **600 g di radicchio trevisano**
- **1 rametto di rosmarino**
- **30 g di zucchero di canna**
- **olio extra vergine**
- **spinacino novello**
- **sesamo bianco**
- **sale e pepe**

STEP BY STEP

1 **Pulisci il gambo** del radicchio con un coltellino, facendo in modo che le foglie più esterne non si stacchino dalla base e taglialo in 6 spicchi. Mettilo in una casseruola con un filo d'olio, poco sale e lo zucchero di canna, che aiuterà a caramellare il radicchio. Cuoci con il coperchio a fiamma moderata per circa 10 minuti fino a quando il radicchio sarà caramellato.

2 **In un'altra padella** antiaderente, ben calda, scotta il petto di faraona, senza togliere la pelle, sfumalo con il Porto, aggiungi il rosmarino e portalo a cottura. Ci vorranno 13/14 minuti; soltanto alla fine aggiungi anche una noce di burro che darà maggiore cremosità alla salsa.

3 **Con un coltello** scaloppa il petto di faraona, ovvero taglia la carne di sbieco per ottenere fette sottili e regolari. Quindi servila sopra una base di radicchio rosso caramellato, accompagnata da foglie di spinacino novello e semi di sesamo bianco.

dal mare in pescheria

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

LO SAPEVI CHE...
SONO I MOLLUSCHI PIÙ CONSUMATI AL MONDO DOPO LE OSTRICHE E I MITILI

A crudo
Fai attenzione se intendi mangiarle crude: le capesante si cibano principalmente di plancton, filtrando l'acqua,il loro consumo a crudo può quindi essere rischioso.

capesante

È un mollusco bivalve molto pregiato, simbolo di Afrodite, dea della bellezza e dell'amore: la dea emerse infatti dalla spuma del mare su di una madreperlata conchiglia a ventaglio, nelle acque dell'isola di Cipro.
All'interno della conchiglia è **racchiuso il mollusco, composto dalla noce,** la parte bianca e soda, e dal corallo, che è arancione e più cremoso. Le carni delle capesante sono consistenti ma al contempo tenere e per niente gommose. Vivono in tutte le aree del Mediterraneo e nei mari dell'Europa del Nord.
Per pulirle mettile in una ciotola con acqua fredda e sale grosso per circa 30-40 minuti; una volta trascorso questo tempo, tirale fuori e, con l'aiuto di un coltellino, **apri il guscio, stacca il muscolo (la parte bianca),** eliminando le parti scure e nerastre. Si prestano bene ad esser cucinate in molti modi diversi e generalmente vengono portate in tavola dentro la loro conchiglia molto decorativa. La ricetta più classica le vede gratinate, aggiungendo al mollusco una farcitura composta di pangrattato, aglio, prezzemolo e olio d'oliva.

FOTO DI TOMAS ROJAS

ATTENZIONE ALLA conchiglia
Quando si comprano bisogna fare attenzione che la conchiglia sia ben chiusa, perché altrimenti il mollusco al suo interno potrebbe essere morto. Se sono fresche il bianco è candido e il corallo è di un bell'arancione brillante. Meglio evitare l'acquisto se si presentano grigiastre o con il guscio rotto.

sapidità
Per gli alti livelli di glutammato che contiene, la capasanta è uno dei cibi dal gusto "umami" (il cosiddetto quinto gusto, utilizzato come esaltatore di sapidità), per eccellenza.

CALORIE PER ETTO
Questo mollusco è composto per la maggior parte di acqua. Il resto sono proteine e molti sali minerali (sodio, fosforo, potassio, magnesio, calcio e zinco).

un simbolo
I francesi le chiamano Saint Jacques, da un'usanza medievale dei pellegrini che affrontavano il cammino di Santiago (Saint Jacques in francese) di Compostela, di cui le capesante sono simbolo.

Vellutata di zucca e carote con capesante

Preparazione **30 minuti**
Cottura **60 minuti**
Dosi per **4 persone**

400 g di carote - 1,2 kg di zucca - 60 g di scalogno - 1 l di acqua - olio extravergine d'oliva - prezzemolo - 16 capesante 60 g di burro - sale e pepe

Pulisci la zucca e le carote quindi riducile a cubetti. Taglia lo scalogno a fette sottili, mettilo in un tegame con l'olio e lascialo dorare. Quindi unisci la zucca e le carote, sala e cuoci per 5 minuti. Versa poi l'acqua, chiudi con un coperchio e lascia cuocere per circa 40 minuti. Una volta cotte, frulla il tutto con un mixer fino ottenere una crema liscia e omogenea.
Asciuga delicatamente le capesante con carta da cucina e condiscile con sale e pepe. Sciogli il burro in una padella, aggiungi le capesante e cuoci a fuoco vivo 2-3 minuti per lato.
Servi la crema di zucca e carote aggiungendo le capesante appena cotte e guarnendo con prezzemolo fresco e pepe macinato.

Alla piastra con lardo e spinacini

Preparazione **15 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

- g 600 di polpa di capesante fresche o decongelate - g 70 di lardo di colonnata - g 300 di spinacino fresco - g 40 di pistacchi - 1 rametto di timo - g 30 di olio extra vergine d'oliva - sale e pepe

STEP BY STEP

1
Pulisci e lava gli spinacini (in alternativa si possono prendere quelli pronti in busta), spadellali per qualche istante in una padella non troppo calda senza bisogno di aggiungere acqua (ne tireranno già fuori loro). Aggiusta di sale e pepe e tienili da parte.

Asciuga bene le capesante con carta da cucina, quindi ungile con un po' di olio extravergine d'oliva, avvolgile bene nel lardo e trasferiscile in una padella antiaderente ben calda.

3
Falle cuocere fino a che formeranno la crosticina (basteranno un paio di minuti di cottura per lato, in modo che l'interno rimanga morbido e saporito). Solo alla fine aggiungi i pistacchi tritati e il timo,così i loro profumi rimarranno fragranti. Servile sopra un letto di spinacini con un giro d'olio crudo.

Prodotto e realizzato da
OpenEyes Film Srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Simona Stoppa
simonastoppa@openeyesfilm.net

"Appetitose polpettine di cappone fritte in crosta di frutta secca mista".

CON LA COLLABORAZIONE
del team web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Luciana Giruzzi
Metella Ronconi
Marilena Bergamaschi
Michela Sassi
Daniela Tagliaferri
Maddalena Piacentino

IN CUCINA
Stefania Gonzales
Francesco Parravicini
Madalina Pometescu

FOTO
Tomas Rojas
Rebecca Pivetta
Margherita Sopa

STYLIST
Daria Semina
Michela Burkhart

"Ravioli ripieni di cotechino e ricotta da preparare partendo dalla sfoglia".

"Blinis con caviale di barbabietola , realizzato con la tecnica della cucina molecolare".

"Le eleganti sfere di aspic allo spumante nascondono all'interno lamponi e menta".

"Nidi di purè con carciofi e babaganoush, la gustosa crema di melanzane".

30 PIATTI UNICI

Tante ricette tipiche, regionali e non solo, rivedute e rinnovate con il tocco dello chef

Detox!

Idee per piatti che aiutano a disintossicare l'organismo e cominciare a prepararsi alla primavera: insalate con ortaggi di stagione e smoothie salutari

La patata americana

Dall'antipasto al dolce, un menu con questo versatile ingrediente

... E TANTO ALTRO!

MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
PER COMUNICARE CON GIALLOZAFFERANO
rivista.giallozafferano@mondadori.it
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@ mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 49572001; dall'estero tel.: +39 02 86896172. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI tel. 045 8884400, email collez@mondadori.it
PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. – Viale Europa 44, 20093 Cologno Monzese tel. 02 21025259, e-mail contatti@mediamond.it
Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.
Stampa: Elcograf S.p.A., via Mondadori 15, Verona

Certificato PEFC

Questo prodotto è realizzato con materia prima da foreste gestite in maniera sostenibile e da fonti controllate

www.pefc.it

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 8637 del 25/05/2020

Il nostro impegno. Utilizziamo carta certificata PEFC ottenuta da cellulosa riciclata e da fonti controllate. La nostra scelta contribuisce a salvaguardare nel tempo l'integrità del patrimonio forestale nel mondo per le generazioni presenti e future.